

Der virtuelle Gehwettbewerb für mehr Bewegung, Spaß und Teamgeist



Betriebliches Gesundheitsmanagement, das bewegt



IHR STARTERSET:

- tappa-Schrittzähler
- Anleitung mit Startcode

IHRE PERSÖNLICHE SEITE:

- Dynamische Karte
- Top-Listen
- Diagramme und Statistiken
- BMI-Rechner
- Trainerfunktion
- Forum und soziale Medien
- Diplom im Zieleinlauf

Fit mit 10.000 Schritten am Tag

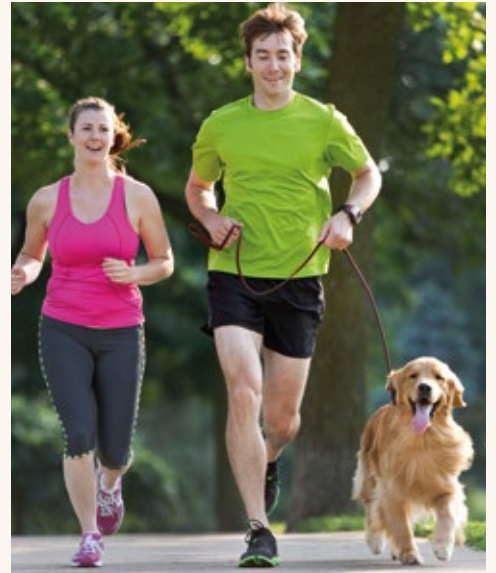
Auf der Streckenansicht können Sie mit Hilfe der bunten Männchen mitverfolgen, wie Sie und Ihr Team im Rennen liegen. Sie können sich bis zu sieben weitere Teams und Teilnehmer/innen auf der Karte anzeigen lassen. Unterstützen Sie Ihr Team und bleiben Sie 60 Tage lang in Bewegung. Wer schon früher in Amsterdam ankommt, kann auf einer Bonus-Strecke weiterlaufen.



Fordern Sie Ihre Kollegen und Freunde heraus! Mit 10.000 Schritten am Tag virtuell durch die BeNeLux-Länder nach Amsterdam

10.000 Schritte am Tag für mehr Bewegung, Spaß und Teamgeist

Start: 4. Mai 2016 – Ziel: 2. Juli 2016



Machen Sie mit beim 16. TappaLauf – gehen Sie mit Ihren Kollegen/innen und Freunden/innen aktiv durch den Frühling virtuell nach Amsterdam!

Am 4. Mai 2016 starten wir mit Ihnen, um rechtzeitig vor dem nächsten Sommer wieder in Form zu kommen. Unser Ziel sind die von der Weltgesundheitsorganisation WHO empfohlenen 10.000 Schritte am Tag. Mit diesen Schritten durchwandern Sie in 60 Tagen virtuell Luxemburg, Belgien und Holland zur Zeit der Tulpenblüte.

SCHRITT FÜR SCHRITT ...

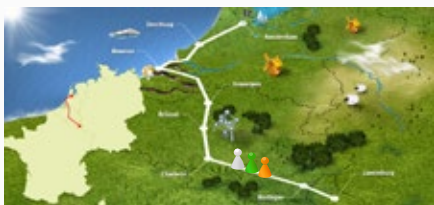
... legen Sie während des TappaLaufs 494 Km zurück und kommen so aktiv durch den Frühling. Machen Sie sich auf den Weg zu mehr Gesundheit – im Team oder als Einzelläufer/in.

SO GEHT'S

In Ihrem Alltag gehen Sie täglich 10.000 Schritte und hinterlegen diese regelmäßig auf Ihrer persönlichen Internetseite unter www.tappa.de. Dabei zählt Ihr persönlicher Tappa-Schrittzähler jeden Ihrer Schritte, egal ob auf der Arbeit oder in Ihrer Freizeit. Auf Ihrer Karte und in Top-Listen verfolgen Sie Ihren Fortschritt, den Ihres Teams und den der anderen Reiselustigen. Am Ende der Reise haben Sie die Chance, tolle Preise zu gewinnen. Ihr persönliches Diplom erhalten Sie direkt nach dem Zieldurchlauf.

MITEINANDER UNTERWEGS

Gemeinsam macht es mehr Spaß! Schließen Sie sich mit Ihren Kollegen, Freunden und Nachbarn zu einem Team zusammen und motivieren Sie sich gegenseitig bis zum Ziel.



JEDE AKTIVITÄT ZÄHLT

10.000 Schritte am Tag sind das Ziel. Natürlich können Sie sich hierfür auch Ihre sportlichen Aktivitäten anrechnen lassen. Zum Beispiel entsprechen 30 Minuten Joggen 4.500 Schritten und für 30 Minuten Fahrradfahren bekommen Sie 3.900 Schritte. Auf geht's!

TEILNEHMEN LOHNT SICH

Wer teilnimmt, tut etwas für seine Gesundheit und hat sowieso schon gewonnen. Darüber hinaus verlosen wir am 8. Juli 2016 fünf SportScheck-Gutscheine im Wert von je 100 Euro! Alle, die einen Schrittdurchschnitt von mindestens 10.000 haben, nehmen an der Verlosung teil. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen und eine Barauszahlung ist nicht möglich.

DAS ERFOLGSKONZEPT AUS SCHWEDEN

Im Jahr 2005 wurde das Konzept der virtuellen Gehwettbewerbe in Schweden entwickelt und ist dort mittlerweile die Nummer 1 in Sachen betrieblicher Gesundheitsvorsorge. 2008 haben wir Tappa nach Deutschland gebracht und laden Sie nun zum 16. Mal ein, Schritt für Schritt etwas für Ihre Gesundheit zu tun und uns auf einer virtuellen Reise zu begleiten.

SO NEHMEN SIE TEIL

Anmeldung unter:

www.tappa.de/TappaLauf

35 EUR*

Pro Person inkl.
Schrittzähler, Versand und MwSt.
*25 EUR ohne Schrittzähler



WIR SIND FÜR SIE DA

Melden Sie sich – als Unternehmen, Gruppe oder Privatperson – bis zum **28. April 2016** an (CH und EU-Ausland **25. April 2016** wg. der längeren Versanddauer). Sie erhalten Ihr Starterset rechtzeitig vor Beginn des TappaLaufs, so dass Sie den Schrittzähler und die Seite mit ihren Funktionen schon vorher kennenlernen können.

Tappa.de GmbH
Josephinenstraße 27
23554 Lübeck

T: +49(0)451 292959-0
E: info@tappa.de
H: www.tappa.de