



Fit und gestärkt
durch den Herbst
mit 10.000 Schritten
täglich!



7. TappaLauf - GRÜEZI ZÜRICH

Mehr Teamgeist, Spaß und
Gesundheit bei der Arbeit!

TappaLauf Herbst 2011

GRÜEZI ZÜRICH

Start: 8. Oktober 2011

Ziel: 6. Dezember 2011

EINE VIRTUELLE REISE ALS FIRMENEVENT

Der TappaLauf ist ein virtueller Gehwettbewerb, der neuen Schwung in Ihr Unternehmen bringt und Gesundheit erlebbar macht. Treten Sie mit Ihren Mitarbeiter/-innen gegen andere Firmen an und unternehmen Sie als Team eine virtuelle Reise von Wien nach Zürich. Mit täglich 10.000 Schritten machen Sie sich auf den Weg für eine bessere Gesundheit und stärken den Zusammenhalt unter Ihren Mitarbeiter/-innen mit Spaß an der Bewegung.

SO FUNKTIONIERT'S

Passen Sie Ihr Gehverhalten am Arbeitsplatz und in Ihrer Freizeit so an, dass Sie durchschnittlich 10.000 Schritte am Tag erreichen. Der tappa-Schrittzähler erfasst Ihre gegangenen Schritte, die Sie täglich auf der tappa-Internetseite eingeben. Schritt für Schritt bewegen Sie sich virtuell auf der Karte dem Ziel entgegen. Sportlich unterwegs können Sie sich sämtliche Aktivitäten in Schritte umrechnen und für den Gehwettbewerb anrechnen lassen. Sie sind stets auf dem Laufenden, verfolgen Ihren Fortschritt, den Ihres Teams und die der anderen Teilnehmer/-innen auf Ihrer persönlichen Karte und in den Toplisten. Ebenso anspornend ist das Diplom, welches auf Sie und Ihr Team im Ziel wartet.

IM TEAM GEHT'S VORAUS

Schließen sich zu einem Team zusammen und spornen Sie sich an, das Ziel zu erreichen. Sie können mit mehreren Teams unterschiedlicher Größe an den Start gehen. Melden Sie Ihr Team an und profitieren Sie mehrfach!

PRIVATE TEAMS

Auch Privatpersonen, Vereine, Organisationen und andere Gemeinschaften können beim TappaLauf teilnehmen. Ab zwei Personen sind Sie dabei und können sich mit den anderen Teilnehmenden messen.



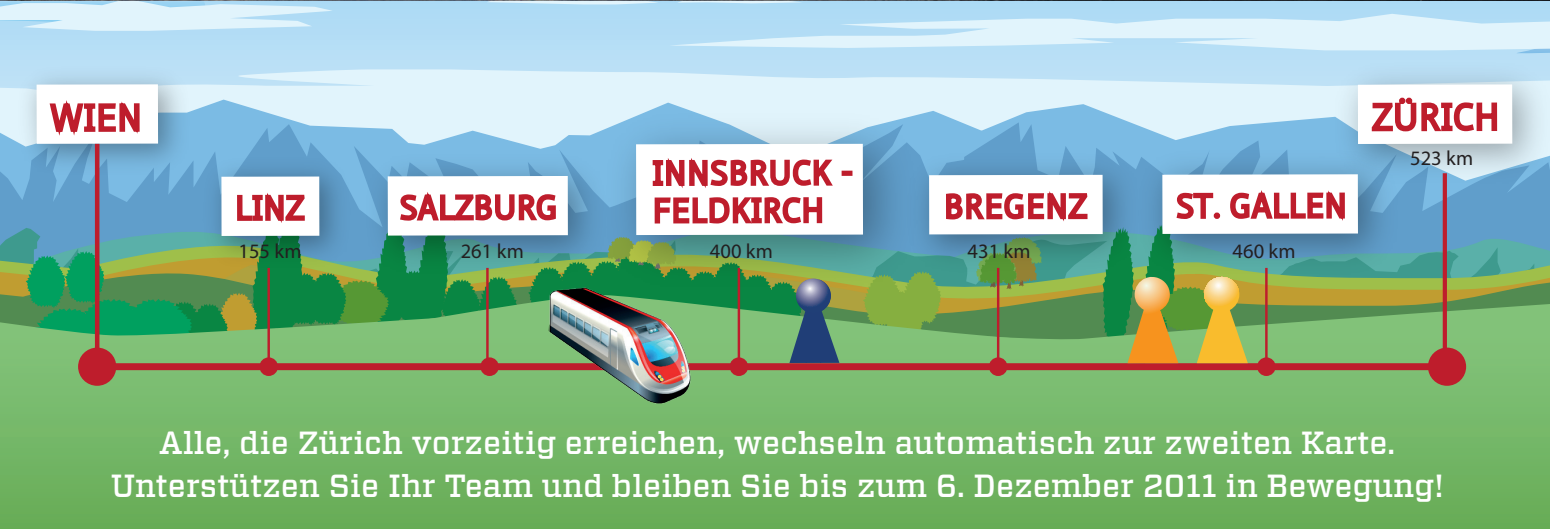
STARTERSET:

- tappa-Schrittzähler
- Anleitung
- Startcode

PERSÖNLICHE INTERNETSEITE:

- Dynamische Karte
- Top-Listen
- Diagramme und Statistiken
- BMI- und CO₂-Rechner
- Ernährungscheck
- Forum und Social Media
- Diplom im Zieleinlauf





VIRTUELL NACH ZÜRICH

Verfolgen Sie 60 Tage im Internet, wo Sie sich auf der Strecke befinden und wie andere Teams im Rennen liegen. Laden Sie sich bis zu sieben weitere Teams oder einzelne Teilnehmer/-innen auf Ihre persönliche Karte und vergleichen Sie sich direkt mit ihnen.

SPAZIEREN, WANDERN, JOGGEN ...

Für welche Aktivitäten Sie sich auch immer entscheiden, am Ende zählt: Jeder einzelne Schritt bringt Sie voran und trägt zu einer aktiveren und gesünderen Lebensweise bei.

Teamgeist, Spaß und Gesundheit für alle!

GEWINNBRINGENDE SCHRITTE

HAUPTPREIS:

Am 7. Dezember 2011 verlosen wir einen SportScheck-Gutschein im Wert von 500 EUR.



ETAPPENPREISE:

Bei der Ankunft in den fünf Etappenzielen verlosen wir jeweils einen MP3-Player.



Alle Teilnehmer/-innen, die rechtzeitig die verschiedenen Etappen erreichen (Schrittdurchschnitt von mindestens 10.000), nehmen an den jeweiligen Preisverlosungen teil. Pro 500 angemeldete Teilnehmer/-innen wird ein 500-€-Gutschein von SportScheck verlost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen und eine Barauszahlung ist nicht möglich.

35 EUR

pro Person inkl.
Starterset, Versand
und MwSt.

SO NEHMEN SIE TEIL:

Firmen- oder Teamanmeldung direkt unter

www.tappa.de/tappalauf

STARTERSET & REGISTRIERUNG

Ihr Starterset mit Schrittzähler, Anleitung, Startcode und Rechnung erhalten Sie rechtzeitig vor dem Start. Mit dem Startcode registrieren Sie sich und legen Ihr tappa-Benutzerkonto an. Bereits vor dem Start haben Sie Zugriff auf Ihre persönliche Internetseite, machen sich mit den Funktionen vertraut und legen Ihr Team an. **Anmeldeschluss: 5. Oktober 2011**

WIR STEHEN IHNEN GERN ZUR VERFÜGUNG

Tappa.de GmbH
Josephinenstraße 27
23554 Lübeck

T: +49(0)451-292959-0
F: +49(0)451-292959-29
E: info@tappa.de
H: www.tappa.de

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf und erfahren Sie mehr!

AB GEHT DIE POST – BEIM TAPPALAUf

Mit schwer beladenen Handwagen und Fahrrädern legen die Postzusteller/-innen täglich 18.000 Schritte zur Verteilung der zahlreichen Briefe und Päckchen zurück. Wir, das sind 18 Vertriebskolleg/-innen aus drei Direkt Marketing Centern der Deutschen Post, wollten es wissen: Schaffen wir es, uns am Tag genauso viel wie ein/-e Postzusteller/-in zu bewegen?

Motiviert und ausgestattet mit dem tappa-Schrittzähler gingen wir in Bremen, Hamburg und Kiel am 17. März 2011 bei dem TappaLauf an den Start und traten gegen 1.000 andere Teilnehmer/-innen an. Das Ziel hatten wir klar vor Augen: Mit 10.000 Schritten täglich würden wir auf einer virtuellen Karte im Internet von Barcelona nach Marseille gehen. Schnell wurde uns bewusst, dass wir mit unserem normalen Bewegungspensum nicht weit kommen würden. Wir mussten uns in der Tat etwas einfallen lassen, wie wir gemeinsam mit unserem Team Vertriebsleitung Hamburg jeden Tag die vielen Schritte erreichen können. Was für die Postzusteller/-innen ein Klacks ist, war für uns als Schreibtischtäter/-innen 60 Tage lang eine echte Herausforderung.

Unsere Strategie: kleine Veränderungen im Alltag, die jeder von uns umsetzen konnte. Die Mitarbeiter/-innen im Außendienst bauten sich eine zusätzliche Anlaufstrecke ein, indem sie das Auto nicht wie normalerweise üblich direkt auf dem Kundenparkplatz abstellten. Die im Innendienst tätigen Mitarbeiter/-innen verabredeten sich zum täglichen Mittagsspaziergang oder brachten den Ball beim Tischkicker so richtig ins Rollen. So manche Kolleg/-innen nahmen den TappaLauf zum Anlass, wieder selbst sportlich aktiv zu sein. Das gegenseitige Anspornen gehörte ebenso zu den Ritualen wie das Verbot, einen Kaffee für die Kolleg/-innen aus der Küche mitzubringen. Am Ende des Tages verfolgten alle im Internet ihren Fortschritt und fragten sich: Wie weit bin ich gekommen, wie liege ich im Rennen im Vergleich zu den anderen und habe ich das heiß ersehnte Fleißsternchen bekommen?



Am 29. April 2011 war es soweit und wir überquerten die Ziellinie in Marseille - virtuell natürlich. Der TappaLauf war für uns ein voller Erfolg. Alle Kolleg/-innen haben einen Schrittdurchschnitt von über 10.000 Schritten erreicht und vier von uns haben sogar die 18.000 Schritte geknackt. Der Schrittzähler war dabei unser treuester Begleiter, motivierte uns jeden Tag aufs Neue, die 10.000 Schritte zu erreichen, und gab uns immer wieder Anlass, Tipps und Tricks rund um den Gehwettbewerb auszutauschen.

Wir haben gezeigt, dass wir mit unseren Zusteller/-innen Schritt halten können und dass letztlich auch kleine Veränderungen zum Ziel führen. Beim nächsten Gehwettbewerb wollen wieder alle dabei sein und die Kolleg/-innen aus dem Westen, Süden und Osten zum Mitgehen begeistern.

Alexander Hahn
Direkt Marketing Center Kiel

Deutsche Post 

Unternehmen Sie Ihren Firmen-Gehwettbewerb!

Gern organisieren wir für Ihre Mitarbeiter/-innen einen individuellen Gehwettbewerb ganz nach Ihren Wünschen. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf und erfahren Sie mehr!

Tappa.de GmbH
Josephinenstraße 27
23554 Lübeck

7. TappaLauf - GRÜEZI ZÜRICH

www.tappa.de/tappalauf

