

1, 2, 3 ZET JE STAP!

Ga jij de uitdaging aan?



**De virtuele
loopcompetitie
met 10.000
stappen per
dag**

MEER BEWEGING, PLEZIER EN TEAMSPIRIT OP HET WERK



Voor de gezondheid van uw medewerkers:
meer beweging, plezier en teamspirit op het werk.

Virtuele loopcompetities met tappa.de

EEN SUCCESVOL CONCEPT UIT ZWEDEN

Start nu uw eigen competitie! De virtuele loopcompetitie is een bewegingsprogramma dat zijn oorsprong vindt in Zweden. Het is een plezierige en laagdrempelige manier om een groot deel van de werknemers in beweging te krijgen. Dankzij dit fantastische idee uit Zweden is het ziekteverzuim in veel bedrijven teruggedrongen en het arbeidsklimaat verbeterd. Wereldwijd hebben inmiddels meer dan twee miljoen mensen aan de loopcompetities van tappa deelgenomen.

Drie goede redenen:

1. GEZONDHEID EN TEAMSPIRIT

De aanbeveling van de WHO/het NISB* voor een goede gezondheid, is om 10.000 stappen per dag te zetten. Een activiteitenwedstrijd heeft veel positieve effecten. Het is niet alleen goed voor het lichaam, maar tijdens de wedstrijdperiode is het ook een leuk gespreksonderwerp op de werkvloer. Je gaat als team voor hetzelfde doel.

2. IEDEREEN KAN MEEDOEN

Terwijl traditionele, activiteitgerichte maatregelen zich over het algemeen concentreren op mensen die toch al lichamelijk actief zijn, wil tappa juist een concept aanbieden dat voor iedereen geschikt is! De wedstrijd moet daarom niet alleen eenvoudig, leuk en boeiend zijn, maar ook uitdagend genoeg om deelnemers een gezondheidsvoordeel te bieden.

3. RENTABILITEIT

Gezondheid en teamspirit bevorderen motivatie en prestatievermogen. Dit verhoogt de productiviteit en verlaagt het ziekteverzuim. Een loopcompetitie is een investering die zichzelf terugbetaalt.

Profiteer van onze ervaring...

die we hebben opgedaan tijdens het organiseren van talloze loopcompetities met meer dan 10.000 deelnemers. We begeleiden u vanaf de eerste dag en ondersteunen u met de planning en organisatie van de complete competitie. Voordat we kunnen starten, hebben we ongeveer twee maanden nodig om op basis van uw wensen een optimale planning te maken.



Teamplayers gezocht!



Sportieve activiteiten tellen mee!



**IEDEREEN
KAN MEEDOEN –
onafhankelijk van
leeftijd en fitheid!**



Daag je collega's uit!

Kies de wedstrijdperiode en route, wij zorgen voor de rest.

- ★ Planning en organisatie.
- ★ Programmering: route en competitiesite.
- ★ Ontwikkeling, druk en distributie van een flyer (en poster) om het evenement te promoten (vanaf 200 werknemers; vanaf 50 werknemers digitale hand-out).
- ★ Online aanmelding en registratie voor uw werknemers (vanaf 100 werknemers).
- ★ Distributie van de startpakketten incl. stappentellers.
- ★ Taalopties voor internationale bedrijven.
- ★ Artikelen en berichten met gezondheidsgerelateerde thema's.
- ★ Enquête en eindrapport incl. evaluatie.

Alle competitiegegevens zijn ondergebracht op de persoonlijke competitiesite:

STATISTIEKEN, INTERACTIEVE ROUTES, BONUSROUTE, VERSCHILLENDE TOPLIJSTEN, BMI-METER, ACTIVITEITEN-TABEL, FORUM, CERTIFICAAT VOOR FINISHERS

De officiële "TappaLoop"

De TappaLoop wordt twee keer per jaar gehouden. Deze grote competitie richt zich op het midden- en kleinbedrijf (MKB), publieke organisaties, individuele lopers en teams (geen minimum aantal).



Meer dan 100 activiteiten tellen





Waarom tappa.de?

Een activiteit die iedereen in beweging brengt!

Ons concept heeft rond twee miljoen mensen op de wereld gemotiveerd tot een gezondere en actievere leefstijl.

IEDEREEN KAN MEEDOEN

Het concept kan eenvoudig in het dagelijkse leven worden ingepast: het is leuk, het motiveert en iedereen kan er aan meedoen. Zelfs de anti-sporter komt in actie. Binnen bedrijven bereiken wij gemiddeld 60 % van de medewerkers (afhankelijk van de branche).

WAAROM 10.000 STAPPEN?

Een gemiddelde kantoormedewerker heeft een activiteitsniveau dat overeenkomt met 5000 stappen per dag! Dankzij 30 minuten extra lichamelijke activiteit per dag, namelijk 10.000 stappen, levert het uiteindelijk gezondheidsvoordelen op. Het motto luidt: neem de trap in plaats van de lift. Of misschien kan je de koffieautomaat verderop gebruiken?

82%

van de deelnemers is door de loopcompetitie meer gaan bewegen.



tappa.de GmbH · Josephinenstraße 27 · Duitsland-23554 Lübeck

Uw individuele offerte

Afhankelijk van het aantal deelnemers varieert de prijs voor de 60-dagen-loopcompetitie, nl. bruto € 39,95 met tappa-stappenteller of bruto € 29,95 zonder stappenteller (na aftrek van kwantumkorting en elk volgens de desbetreffende prijsgroep).

Graag maken we voor u een aanbod dat op uw wensen is afgestemd.



Informatie over tappa.de
www.tappa.de/nederland



T: +49 451 292959-22
E: info@tappa.de



Volg ons op facebook:
www.facebook.com/tappa.de