

Läs mer och anmäl er innan 6 februari på:
WWW.TAPPA.SE/START

Lyckad utmaning för Östenssons

Under höstens steg- och aktivitetstävling deltog Östenssons Livs AB och efter en lyckad utmaning är de redo att delta igen i Startskottet 2019.



“Tappa stärker samarbetet i organisationen och får många i rörelse på ett väldigt enkelt och roligt sätt. Utmaningen är lätt att förstå och enkel att hantera för den enskilde anställda. Vi har fått bra support och den hjälp vi behövt. Hela utmaningen är busenkel och inte betungande.

Med tanke på det goda resultatet vi fick och de positiva hälsoeffekter som motion medför så känns det hel-rätt att utmana organisationen åter igen.”

ANDERS LINDBLOM
VD

facebook.com/tappa.se

@tappa.se

Tappa AB



Bäckgatan 33, 432 44 VARBERG

Telefon: 0340-676 676

E-post: info@tappa.se



Häng med och korsa Sydpolen

START- SKOTTET

Tävlingsperiod: 7 februari – 21 mars

Kom i form och ha det kul tillsammans.
Friskare & gladare medarbetare!





KOM IGÅNG MED DE GODA VANORNA!

Vi bjuder in din arbetsplats till vinterns stora steg- och aktivitetskampanj. I sex veckor ska vi korsa Sydpolen och tävla mot arbetsplatser runt om i landet. Kom i form och ha det kul tillsammans med dina kollegor.

Målet med kampanjen

Målet med kampanjen är att sätta fokus på vardagsaktivitet på ett roligt och motiverande sätt. Små ändringar i vardagen kan ge stora hälsofördelar. Allt från att ta trappan istället för hissen, till ett träningspass på kvällen.

Alla aktiviteter räknas!

Allt ni behöver göra är att gå eller utföra aktiviteter motsvarande 10 000 steg om dagen. Alla aktiviteter räknas. Ökar ni pulsen lite extra är effekten ännu större. Era steg överförs automatiskt med vår app och ni kan enkelt registrera annan aktivitet i aktivitetstabellen. 30 minuters skidåkning ger tex 6 000 steg.

Så fungerar det

Skapa lag på 2–8 personer. Är ni fler än 8 personer? Bilda fler lag! Tillsammans ska ni hålla ett stegsnitt på 10 000 om dagen för att nå målet i tid. Allt eftersom ni registrerar aktivitet i Tappa-appen eller på tappa.se kommer ni enkelt kunna följa varandras framgång i kartan och topplistorna.



Varje vecka drar vi flera delmålsvinnare och vid målgång dras vinnare av resepresentkort!

TAPPAMETODEN

1. Kul

Med Tappa är det kul att komma i form. Därför fokuserar vi på ett motiverande och roligt mål som alla kan uppnå.

2. Socialt

Tillsammans jobbar ni mot ett gemensamt mål, att vara aktiva under hela perioden. Att vara en del av ett lag ökar motivationen och har dessutom en fin effekt på arbetsmiljön.

3. Ingen administration

Vi administrerar allt kring kampanjen med uppdateringar, dragnings av vinnare och support. Allt ni behöver göra är att anmäla er så ordnar vi resten!

9 AV 10

tycker det är viktigt med hälsofrämjande aktiviteter på arbetsplatsen.



ANMÄL ER INNAN:
6 februari



ANMÄL ER PÅ:
www.tappa.se/start



TÄVLINGSPERIOD:
7 februari – 21 mars

ENDAST
199:–

per deltagare
exkl. moms*

*Önskar ni att beställa stegräknare?
Beställ för 100:– st. exkl. moms

Ladda hem Tappa-appen:

