

Här är ett förslag på vad du kan maila dina anställda/kollegor för att få med dem!

Häng med på vårens happening!

Torsdagen den 29 april startar vårens roligaste aktivitetskampanj. Tillsammans ska vi virtuellt ”gå” genom 6 storstäder.

Utmaningen sätter fokus på vardagsaktivitet på ett roligt och engagerande sätt och visar att det inte är mycket som ska till för att uppnå stora hälsovinster. Med 10 000 steg om dagen vill vi klara att gå hela sträckan, och alla aktiviteter räknas!

Det är enkelt, motiverande, bra för hälsan och kanske framför allt: det blir något roligt att göra tillsammans! Vi gör det i lag och kanske får vi till en liten tävling mellan lagen internt?

Flera andra arbetsplatser från hela Sverige är med och jag föreslår att vi också antar utmaningen.

Vill du läsa mer kan du klicka här: www.tappa.se/trampet