

ROLIGT — ENGAGERANDE — SOCIALT — PASSAR ALLA

HÖSTENS ROLIGASTE STEG- OCH AKTIVITETSKAMPANJ

# TAPPA TRAMPET

UTMANINGSPERIOD: 21 SEPTEMBER - 25 OKTOBER

Tillsammans ska lag och arbetsplatser från hela landet gå från Los Angeles till New York. I den virtuella kartan följer ni er framgång med varje steg som registreras och får upp kul info om städerna vi går förbi.

Lite mer aktivitet i vardagen kan ge stora hälsovinster för både den mentala och fysiska hälsan. Med Tappa-uppdrag, en app för att registrera steg och aktivitet, samt full support genom hela kampanjen motiverar vi varandra till en aktiv höst.

**Samla ihop kollegorna och gör er redo för höstens roligaste aktivitetskampanj.**



**Veckovisa vinster** bland alla som klarar att hålla ett stegsnitt på 10 000 eller mer under tävlingens gång!

