

Schritt-Wettbewerb (online)

Mit kleinen Schritten Großes schaffen? Mit unserem Schritt-Wettbewerb fördern Sie die Gesundheit Ihrer Beschäftigten und stärken gleichzeitig den Zusammenhalt im Unternehmen, auch wenn viele Mitarbeitenden aus dem Home-Office arbeiten. Im normalen Arbeitsalltag gehen viele Menschen jeden Tag „zu Fuß“ vom Haus zum Auto, zum Bus, zur Arbeit oder einfach zum Einkaufen. Doch wie sieht es im Home-Office aus? Der Weg vom Schlafzimmer ins Bad, in die Küche und ins Wohn- oder Arbeitszimmer – da kommen nur wenige Schritte zusammen. Die Bewegung kommt oft zu kurz. Mit dem Online-Schrittwettbewerb regen Sie zu mehr Bewegung an und motivieren zudem die Beschäftigten mittels einer Teamchallenge, den eigenen Bewegungsradius im Rahmen der aktuellen Situation auszubauen. Sei es das Einkaufen zu Fuß im weiter entfernten Supermarkt, das Gehen auf der Stelle beim Telefonieren, ein Spaziergang oder das sportliche Workout im Wohnzimmer - es gibt viele Möglichkeiten Schritte zu sammeln. Die Tipps & Tricks hierfür werden in einem motivierenden Video zum Start der Challenge vermittelt.

Nutzen:

1. Das Herz-Kreislaufsystem gesund halten und das Immunsystem stärken
2. Rückenschmerzen vorbeugen und lindern
3. Körpergewicht verlieren und dem Muskelabbau entgegenwirken

Folgende Möglichkeiten bietet die Schrittzählerplattform:

Plattform im eigenen Corporate Design, Nachverfolgung zu jeder Tageszeit und das Bilden von Teams sowie das Eintragen von erreichten Schritten und sportlichen Aktivitäten.

Immer im Blick: Eigene Statistik, Gruppen-Statistik, Unternehmens-Statistik

Umsetzung:

- Einleitungsvideo über Vidyard zur Erklärung, Motivation und Vermittlung von Tipps
- Individuell angelegter Wettbewerb je Unternehmen (Unternehmensgröße u. Dauer), unternehmenseigenes Motto der Challenge
- Leichte Handhabung und Verwaltung (Administration) & Geringer Aufwand: ca. 1 Min./Tag um die Schritte einzutragen; Schrittzähler: über eine App auf dem eigenen Smartphone oder einen eigenen Fitnesstracker

Wir machen Challenges. Erlebbar.

Erfahren Sie mehr. Schreiben Sie uns. info@aktivital.org