

postnord

För mer information om PostNord-kampen "Aktiva Tillsammans"
gå in på postnordplus.com/postnord-kampen

ANMÄL DIG PÅ
TAPPA.SE/POSTNORD



*Aktiva
Tillsammans
2018*

Höstens roligaste steg- och aktivitetsutmaning!

Den 20 september startar PostNord-kampen "Aktiva Tillsammans". Vi ska tillsammans gå från söder till norr och på vägen passera alla våra paket- och brevterminaler. Med 10 000 steg om dagen eller motsvarande i aktivitet kommer du i mål.


Anmäl dig senast den 20 september på www.tappa.se/postnord



 facebook.com/tappa.se

 [@tappa.se](https://instagram.com/@tappa.se)

 [Tappa AB](https://linkedin.com/company/Tappa-AB)

 Telefon: 0340-676 676

 E-post: info@tappa.se



postnord

Den 20 september startar höstens roligaste steg- och aktivitetsutmaning- "Aktiva Tillsammans"

Kickstarta hösten med fokus på vardagsaktivitet tillsammans med dina kollegor.

Klarar du utmaningen har du chans att vinna fina priser, både vid målgång och under utmaningens gång. Under denna omgång av PostNord-kampen ska vi gå genom Sverige. Genom fysisk aktivitet tar du dig framåt, oavsett om du sitter, går, cyklar tar du dig fram på den visuella kartan.

Bättre hälsa och gemenskap med varandra

I stort sett all form av fysisk aktivitet förknippas med hälsovinster och då inkluderat mindre ansträngande aktiviteter som att gå. Vi vill sätta vardagsaktivitet i fokus på ett roligt och motiverande sätt där vi tillsammans kämpar mot ett gemensamt mål.

Ta trapporna istället för hissen och gå en lunchpromenad med kollegan så når ni målet samtidigt som ni gör något socialt och roligt med varandra under arbetsdagen och på fritiden.



Alla aktiviteter räknas!

Du kan enkelt omvandla andra aktiviteter till steg – välj själv om du vill gå, cykla eller gymma för att nå målet.



Det är enkelt!

Varje deltagare får en personlig profil på tappa.se. Här inne bildar ni lag på 2-8 personer, ju fler lag desto roligare blir det!

Målet är att hålla en daglig aktivitetsnivå motsvarande 10 000 steg. Räkna steg med Tappas app, Fitbit, Garmin, Polar eller din stegräknare och följ din och dina lagkamraters framgång i en motiverande karta.

Ni kan även följa varandras färd mot målet i topplistor och med spännande statistik.

Registrera aktivitet enkelt!

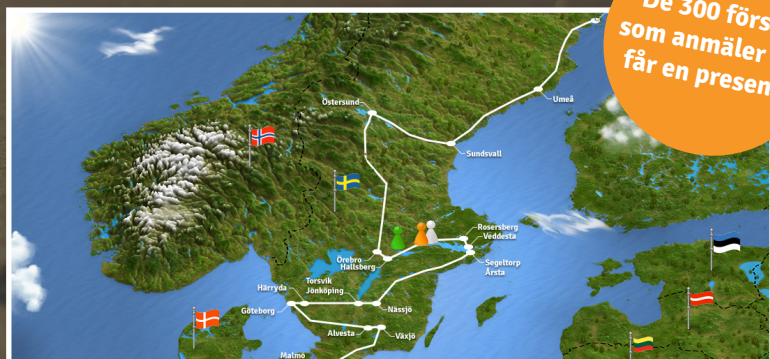
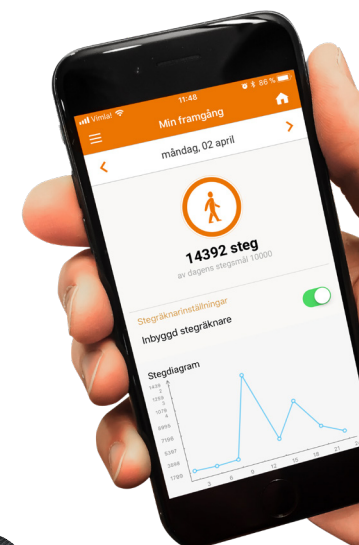
Du kan enkelt omvandla andra aktiviteter till steg – välj själv om du vill gå, cykla eller gymma för att nå målet. Registrera dina steg automatiskt genom att använda vår app eller integrera din Fitbit!

Anmäl dig på www.tappa.se/postnord

Skapa en profil (eller logga in med tidigare inloggningsuppgifter) och bilda lag. Anmäl dig före 20 september!

Egen motiverande profilsida

- ▶ **Topplistor & Karta**
följ din egen, lagets och andras framgång
- ▶ **Aktivitetstabell**
lägg enkelt in aktiviteter du utför
- ▶ **Kalorikollen**
få full översikt över intag och förbrukning
- ▶ **Spännande grafer och statistik**
- ▶ **Personliga mål**



De 300 första som anmäler sig får en present!

Hur många steg har du gått idag?