

# INSPIRATION TILL MOTION

## Nacka kommun i samarbete med We+

18 april - 15 maj kör vi "INSPIRATION TILL MOTION"! Det är en rolig aktivitet där vi peppar varandra att röra på oss mer. Alla kan vara med – på lika villkor, oavsett nivå.



### Så funkar det

"INSPIRATION TILL MOTION" går ut på att öka den regelbundna motionen, eftersom vi vet att det ger gladare, mindre stressade och friskare människor!

### Start

På startdagen skickar We+ ett mail med inloggningslänk till alla anmälda deltagare. Efter tre klick är man igång och träffar sin grupp online. Gruppen består av 8-25 medarbetare som peppar varandra under aktiviteten.

### Social

Varje gång man motionerat delar man sitt pass med sin grupp. Med foton, videos och uppmuntrande kommentarer peppar ni varandra att motionera. Peppet från kollegorna gör att det blir lättare att komma iväg på sina motionspass.

### För alla

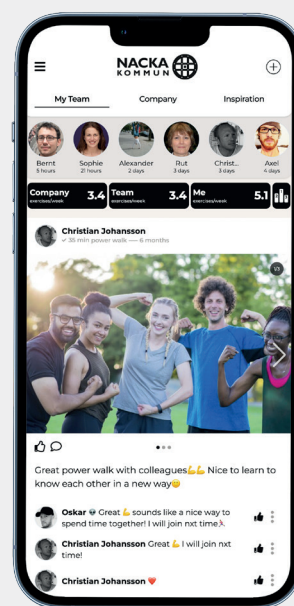
All typ av motion räknas och alla pass är värda lika mycket. Ett pass är minst 30 minuter sammanhängande motion där du blir lätt andfädd. En rask promenad är alltså lika mycket värd som ett maraton. Max 1 pass per dag räknas.

### Tävling

Grupperna inom företaget tävlar med varandra i antal pass per vecka. Efter målgång utdelas medaljer online "Awards" till den grupp som rört på sig mest, den grupp som gjort störst positiv förändring och den grupp som peppat varandra mest.

### Frågor

För frågor kontakta: [info@weplus.se](mailto:info@weplus.se)



### Support

Om du har några frågor kring We+ eller supportärenden vid användande så skicka mail till: [info@weplus.se](mailto:info@weplus.se)



Anmäl dig som lag eller individ via QR eller [länk](#)

# We+