

INSPIRATION TILL MOTION

Nacka kommun i samarbete med We+



24 april - 22 maj kör vi igen! **INSPIRATION TILL MOTION** är en rolig aktivitet där vi med foton, videos och kommentarer via We+ appen, peppar varandra att röra på oss. Alla kan vara med – på lika villkor, oavsett motionsnivå.

Så fungerar We+

ANMÄLAN

Anmäl dig redan idag. Aktiviteten startar den 24 april och pågår till och med 22 maj. På startdagen får du om du anmält dig ett "Så funkade det" email med en personlig inloggningslänk. Efter tre klick är du igång. Regelbunden motion förbättrar välmåendet, energinivån och koncentrationen. Ett motionspass ökar kreativiteten och är ett mirakelmedel mot stress och oro.

SMÅ SOCIALA GRUPPER

I din personliga grupp online med ca 10 kollegor från din arbetsplats peppar ni varandra att motionera regelbundet. We+ är ett socialt flöde av foton, videos och kommentarer. Stödet från gruppen gör att du kommer iväg de gånger då du annars "fastnat i soffan".

Teamaktivitet

VÅRT GEMENSAMMA MÅL

Vårt gemensamma mål är minst 2 pass i veckan. I We+ app ser du hur det går för din egen och andra grupper och hur vi uppfyller vårt mål.

MEDALJER EFTER MÅLGÅNG

Efter målgång utdelas medaljer online, "We+ Awards", till den grupp som rört på sig mest, den individ som gjort största positiva förändring, den grupp som peppat varandra mest och den individ som motionerat mest.

ALLA PASS RÄKNAS LIKA

Alla motionspass på minst 30 minuter där du får förhöjd puls och blir lätt andfådd räknas som ett pass. Raska promenader, yoga, löpning, gym, cykling m.m. Vi välkomnar alla typer av motion och alla pass är värda lika mycket oavsett längd och intensitet. Max ett pass per dag räknas i aktiviteten.

Bra att veta

GRUPPINDELNING

Du delas in i en grupp baserat på vilken arbetsplats du tillhör.

SUPPORT

Om du har några frågor kring We+ eller supportärenden vid användande så skicka ett mail till: info@weplus.se



ANMÄL DIG **HÄR** VIA QR ELLER PÅ WEBBEN
UNDER "FÖR DIG SOM MEDARBETARE"

We+