

Gå flere skridt

Ønsker du, at dig og dine kollegaer skal gå mere? Med appen "GetUpp Motivation" kan du tracke dine aktiviteter, skridt og sågar stående minutter. Du kan forbinde med dine venner og kollegaer på appen, og I kan udfordre hinanden eller konkurrere som et hold om at nå jeres mål.

Appen er tilgængelig på Apple App Store og Google Play. Appen er gratis.



Ønsker du at initiere en måned med større fokus på aktivitet og skridt er her et forslag:

1. Udvælg måned (eksempelvis maj-måned).
2. Send skriv ud (se eksempel nedenunder).
3. Opsæt en målsætning (fx 10.000 skridt/dag/person).
4. Opret en gruppe på GetUpp Motivation for din arbejdsplads.
5. Tilføj dine kollegaer til gruppen.
6. Gå en masse skridt i fællesskab og støt hinanden.
7. Følg evt. op på jeres resultater og fejrr, når I når i mål.

Eks. på skriv: *Hej kollegaer,*

Jeg vil gerne invitere jer/kontoret/stationen til at deltage i "Gå skridt i maj" med mig. Alt du skal gøre for at deltage er at sende en anmodning til mig på appen "GetUpp Motivation", så tilføjer jeg dig til en gruppe, hvor vi alle kan støtte hinanden i vores fælles mål om at nå XX antal skridt.

Jeg håber, at I har lyst til at deltage, så vi sammen kan gå en masse skridt i maj-måned.

NB: Du kan også udfordre dig selv til at nå XX antal skridt om måneden og konkurrere mod dig selv for at nå målet!

Sundhedsmodul: Fysisk aktivitet

Formål med initiativet: At øge fysisk velvære og det sociale fællesskab på stationen.

Beskrivelse af initiativet: Støtte hinanden i at nå et fælles mål om XX antal skridt en måned. På denne måde sættes der fokus på fysisk aktivitet i en måned, og den generelle motivation til fysisk aktivitet øges. Dette sundhedsinitiativ kan både anvendes i grupper på arbejdspladsen eller af enkelte individer.