

# DYRK SAMMENHOLDET PÅ ARBEJDSPLADSEN MED TÆL SKRIDT



TÆL SKRIDT KAMPAGNEN HANDLER OM AT FÅ MERE BEVÆGELSE, SOCIALT SAMVÆR, SUNDERE VANER OG VENLIG KONKURRENCE IND I LØBET AF ARBEJDSDAGEN.

Du skal sammen med dit hold (minimum 3 personer) forsøge at gå mindst 10.000 skridt om dagen pr. person i de 14 dage, kampagnen varer. Du tæller dine skridt med ur, mobil eller skridttæller – valget er dit. Alle hold, der i gennemsnit går 10.000 skridt i 8 ud af kampagnens 14 dage, deltager i lodtrækningen om i alt 40.000 kr. i kontante præmier.

## Når du er med i Tæl Skridt, får du bl.a. adgang til:

- Din egen indtastningsside, hvor du kan indtaste skridt og omregne motionsformer til skridt samt se din egen og holdets statistikker
- Dagens gode tip med fokus på bevægelse i hverdagen
- Lykkehjulet med dagligt spin og præmier
- Indstille og vinde priser: Mest motiverende holdkaptajn, Fighterholdet og Den flittige indtaster
- Løbende motivationsmails under kampagnen

### Tre nemme skridt

- ! Saml et hold på min. 3 personer, og udnævn en holdkaptajn
- ! Holdkaptajnen tilmelder jeres hold på [www.taelskridt.dk](http://www.taelskridt.dk)
- ! Log ind på din profil via hjemmesiden og indtast skridt

### Følg os og find mere inspiration på:



[www.taelskridt.dk](http://www.taelskridt.dk)  
– materialer og Walk of Fame

Tæl Skridt teamet er klar til at hjælpe på:

☎ 65 31 65 66

✉ [kontakt@taelskridt.dk](mailto:kontakt@taelskridt.dk)

Mere info og tilmelding på [www.taelskridt.dk](http://www.taelskridt.dk)

