



## Jönköpingsutmaningen 16 mars – 24 maj

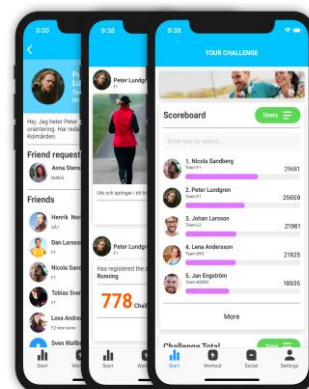
Ta chansen att utmana dig själv, dina kollegor och alla företag i en rolig och social hälsoutmaning "Friskare företag = lönsammare företag"

### Välkommen till årets stora hälsoutmaning!

Jönköpings utmaningen är för alla oss som är verksamma i Jönköpings län. Låt oss under 10 veckor med kunskap & inspiration och tillsammans inspireras till mer träning, vardagsmotion och ha riktigt kul ihop.

### Socialt, kul och inspirerande

Med Challengeze app- och webbaserade föreläsningar och mycket mer, deltar du på dina egna villkor. Alla aktiviteter räknas och alla poäng baseras på vem du är och vad du gjort. Samtidigt kan du peppa, motivera och inspirera dina vänner. Vi kan lova att träning aldrig varit mer spännande!



Ni kan anmäla ett eller flera lag med valfritt antal deltagare (rek. 6-12 pers/lag).

Efter att ni gjort er anmälan kommer det ett Välkomstmil med inlogg samt mer information. Mer information att läsa finns på sidan 2.

Ladda ner

anmälningsblankett: <https://www.foretagarna.se/contentassets/a627e90072b2428aa96f307c89846593/anm.-foretagarna-challengize-.xlsx>

Ifylld blankett mailas till Annie Andersson [annie.andersson@foretagarna.se](mailto:annie.andersson@foretagarna.se)

Vi behöver din anmälan senast den **28 februari**.

# Jönköpingsutmaningen!

16 mars – 24 maj

## Lätt att tycka om ...

### KICKOFF!

Alla som har möjlighet är välkomna till vår kickoff den 13 mars.

### SHARING & CARING

Socialt pepp med foton, kommentarer och likes står i centrum precis som på Facebook och Instagram.

### TRÄNING SOM BLIR AV

Slutna grupper leder till positiv uppmuntran, stöd, och pepp till att träningspassen blir av vecka efter vecka, månad efter månad.

### ALLA SKA MED

Det viktiga är att förändra ett beteende utifrån individens egna förutsättningar. I Challengeze appen premieras den dagliga rörelsen snarare än extrema beteenden. Den som mest behöver röra på sig, utifrån fysiska-, psykiska eller kombinationen av förutsättningar, har lika stor möjlighet att samla poäng till sitt lag som den redan väldigt aktiva. Detta räknas ut med en hälsnyckel "Challenge Points".

### ENKELT

Challengeze appen är en lättanvänd applikation som fungerar med full funktionalitet på alla datorer, mobiler och läsplattor. Challengeze kan enkelt kopplas till andra träningsappar såsom Runkeeper, Endomondo mm för att sen importeras till Challengeze och delas med din grupp.

## Så fungerar Challengeze...

### ATT KOMMA IGÅNG

Några dagar innan start får ni ett välkomstmål med mer information och personlig inlogg.

### MOTIONSPASS, FOTON OCH PEPP

På plattform och/eller i vår app postar användarna sina motionspass tillsammans med foton, kommentarer och pepp.

### VALFRIHET

Powerwalks, yoga, löpning, golf, skidor, gym, cykling, badminton, klättring eller karate. Challengeze välkomnar alla typer av motion. En powerwalk:are har samma förutsättningar som en elitlöpare att hjälpa sitt team i tävlingen.

### CHALLENGE POINTS

Challenge Points bygger på vem du är och vad du har gjort. En unik nyckel skapas kring varje användare som sedan används som en del av poängberäkningen. Lägg sedan till vald aktivitet, tid och distans så ger detta en algoritm som ger individuellt baserade Challenge Points.

### DIGITALA FÖRELÄSNINGAR.

Ni kommer alla få värdekoder och länk till 5 digitala expertföreläsningar med toppföreläsare om motivation, kost, mindfulness, träning etc. Ni har även möjlighet till en tilläggstjänst att själva kombinera föreläsningarna med sk. livewebsningar vilket innebär att ni då även träffar experterna tillsammans online i realtid.

## Bra att veta ...

### ETAPPER

Etapp 1: 16/3 – 2/4

Etapp 2: 2/4 – 20/4

Etapp 3: 20/4 – 7/5

Etapp 4: 7/5 – 24/5

### EFTERREGISTRERING

Kan göras upp till 48 timmar efter genomfört pass. Dock ej vid etappbyte, eller vid utmaningens slut, då gäller samma dygn senast kl 00.00.

### MEDALJER/GRATTIS

Efter avslutad utmaning gratuleras vinnande lag, tvåan och trean. Under etapperna delas även medaljer ut i själva applikationen.

### VAD RÄKNAS SOM PASS?

Alla aktiviteter räknas. För att poängen ska tillgodoräknas laget krävs minst 50 poäng/aktivitet och max 750 poäng/dag, detta för att hålla spänningen uppe och undvika att lag rycker iväg.

### INSPIRATION/TIPS

Varje vecka får du personlig statusuppdatering samt digitala hälsotips som berör allt från sömn och kost till vardagsmotion och rörelse.

### AVSLUTNING / PRISUTDELNING

Alla som har möjlighet att välkomna till vår avslutning / prisutdelning 4 juni!

### FRÅGOR

- Kristin Palmer 072-222 22 13

Kristin.palmer@sportcompetence.se

företagarna

