

Starka medarbetare och ett bättre klimat!



En personalaktivitet som motiverar till motion, är rolig, stärker teamkänslan, ökar trivseln och förbättrar hälsan på arbetsplatsen.

**Är klimatsmart och kräver inga
produktköp!**

AktivOnline vänder sig till företag, kommuner och landsting som vill uppmuntra sina medarbetare till fysisk aktivitet – **ett mer aktivt liv!**

 **aktivonline**

Dax för något nytt!



Steg, Cykel eller Motion

Vi motiverar medarbetare på Sveriges arbetsplatser till regelbunden motion och ett klimatsmart tänkande - ett mer aktivt liv.

Välj en utav våra tre aktivitets-kategorier eller blanda fritt!

Steg CO₂

– använd stegräknare och spara koldioxid.

Cykel CO₂

– cykla och spara koldioxid.

Motion

– gör valfri motion och njut.



Vi gör det möjligt!

- Tävla i lag eller individuellt, inom företaget och mot andra arbetsplatser i Sverige.
- Välj en egen eller våra fasta aktivitetsperioder.
- Miljövänligt – dygnet runt och med statistik över sparad koldioxid.
- Resultat, topplistor och statistik i realtid.
- Allt via Internet eller "manuellt" via Jobbingkalendern.
- Inga krav på produktköp.
- Låg deltagaravgift.
- Minimal administration.



Tävling

**Steg, Cykel
eller Motion**

I AktivOnline handlar det om att få ihop så många poäng som möjligt. Flest poäng vinner!

I lagtävlingen är det lagens genomsnittliga poäng som räknas. Det går även att utse såväl vinnare som vinnande lag med flest antal steg, flest cyklade kilometer och flest motionerade minuter eller varför inte den person eller det lag som sparar mest koldioxid.

AktivPoints är namnet på det poängsystem som används i AktivOnline och som gör det möjligt att jämföra resultat, oavsett vilken fysisk aktivitet som utförs och i vilken aktivitetskategori den registreras.



Må bra och prestera mer!

Motivation är fysiologiskt sett en kemisk process från kroppens belöningsystem. När det verkar som om aktiviteten ger något får vi mer motivation. I grunden handlar det om en vilja till förbättring eller förändring.

Alltför många har ett alldeles för litet fysiologiskt handlingsutrymme. Det finns inte tillräckligt med energi för att kunna prestera det där lilla extra. Man orkar helt enkelt inte. Man gör det man måste och väldigt sällan det man vill och kanske behöver. I stället läggs tid på att ta igen sig för att orka med nästa dag.

Bryt mönstret med Aktivonline!

Tillsammans kan vi verka för ett mer aktivt liv.