

Dołącz do akcji i wygraj tablet

Wyzwanie firmowe 2025 - Liczy się każda minuta ruchu

Od 1 października do 19 listopada 2025 r. trwa tegoroczne wyzwanie firmowe. Więcej ruchu w ciągu dnia to lepsze zdrowie. Zgromadzone minuty ruchu mają podkreślać zdrowy styl życia. Za każde 1000 minut ruchu zostanie posadzone 1 drzewo.

Im więcej kroków zrobisz, im więcej się ruszasz, tym większa szansa na wygranie opaski fitness lub kuponu do sklepu sportowego. Osoba, która zgromadzi najwięcej minut ruchu, wygra tablet.

Zacznij już dziś:

przez link <https://my.straide.com/invite/LP1K6R> przejdziesz do rejestracji.

Wpisz swoje imię i nazwisko, adres e-mail i wybierz hasło. Zwróć uwagę na pola „Datenschutzerklärung” i „AGB”. Jeśli wyrażasz zgodę, zaznacz pole i kliknij „weiter”.

Wybierz płeć, datę urodzenia, wzrost i wagę, a następnie kliknij „Registrieren”. Otrzymasz wiadomość e-mail, w której musisz potwierdzić swój adres e-mail („E-Mail Adresse bestätigen”).

Zaloguj się, podając swoje dane. Otrzymasz zaproszenie do udziału w wyzwaniu jako osoba prowadząca. Kliknij „annehmen”, a następnie OK.

Aktivitäten

Pod tą ikoną możesz wprowadzić minuty aktywności fizycznej. Za pomocą „erstellen” i „Sportart” możesz wybrać rodzaj aktywności fizycznej. Kliknij odpowiedni rodzaj i wprowadź „Start”, „Dauer” oraz „Ende”.

Życzymy wielu sukcesów!