

Zapojte sa a získajte šancu vyhrať tablet

Firemná výzva 2023 - každá minúta pohybu sa počíta

Tohtoročná firemná výzva trvá od 1. októbra do 19. novembra 2023. Viac pohybu v každodennom živote prináša viac zdravia. Čas strávený pohybom by mal podčiarknuť zdravý životný štýl. Za každých 1000 minút pohybu bude vysadený 1 strom.

Čím viac krokov urobíte a čím viac sa budete pohybovať, tým máte väčšiu šancu **vyhrať fitness hodinky alebo poukážku do športového obchodu**.

Kto nazbiera najviac minút cvičenia, vyhráva tablet.

Začnite už dnes:


Klikajte na tento odkaz <https://straide.page.link/FPGdL5KzexVDfR8z7>, kde sa môžete registrovať.

Prejdite na „**Registrieren**“. Vyberte svoje pohlavie, dátum narodenia, výšku a hmotnosť a kliknite na „**Weiter**“. Zadaťte svoje celé meno, e-mailovú adresu a vytvorte si heslo. Venujte pozornosť poliam „**Datenschutzerklärung**“ a „**AGB**“. Ak s nimi súhlasíte, zaškrtnite a stlačte „**Registrierung bestätigen**“.

Dostanete e-mail a teraz musíte kliknúť na „**E-Mail-Adresse bestätigen**“. Otvorí sa okno, kliknite na „**Zurück zur Anmeldung**“.

V ďalšom okne sa môžete prihlásiť pomocou svojej e-mailovej adresy a hesla.

Teraz dostane pozvánku na zapojenie sa do firemnej výzvy ako opatrovateľ/ka. Kliknite na „**Annehmen**“ a na **OK**.

 Táto ikona vás presmeruje na zadanie minút pohybu. Pomocou tlačidla „**Aktivität hinzufügen**“ sa dostanete na výber druhu pohybu. Kliknite na príslušné tlačidlo a stlačte „**Bestätigen**“ a „**Tracking starten**“ alebo „**Manuell eintragen**“, ak chcete pridať minúty pohybu, ktoré ste už vykonali.

Prajeme veľa úspechov!