Multimediales Webportal für mehr Bewegung im beruflichen Alltag

MY-CLIMB

Klettern Sie sich gesund

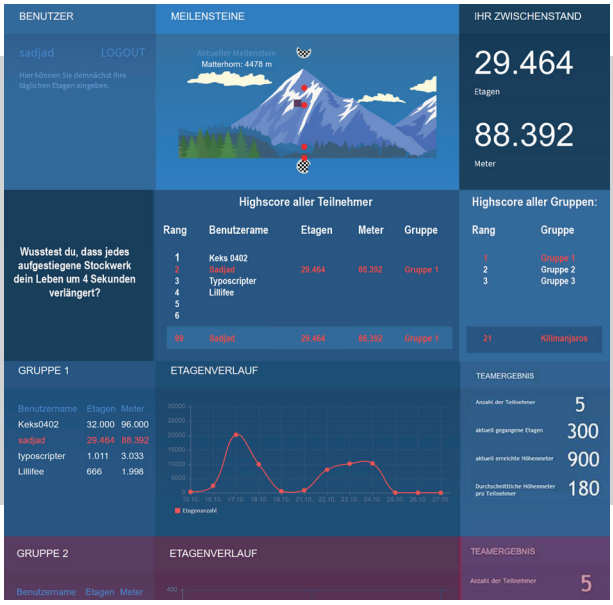
Warum MY-CLIMB?

Wir sitzen im Schnitt 7,5 Stunden am Tag- Menschen an einem Bildschirmarbeitsplatz sogar bis 11,5 Stunden! Treppensteigen bietet die wohl beste Möglichkeit, Bewegung und Fitness fließend in unseren Alltag zu integrieren. Und es dauert meist nicht länger als auf den Aufzug zu warten. MyClimb bietet eine Plattform, auf welcher Sie Ihre persönlichen Erfolge und die Erfolge Ihres Teams visualisieren können. Starten Sie einen freundschaftlichen Wettstreit auf die Spitze des Berges.

Spielerische Motivation zur Nutzung von Treppen anstelle des Aufzuges

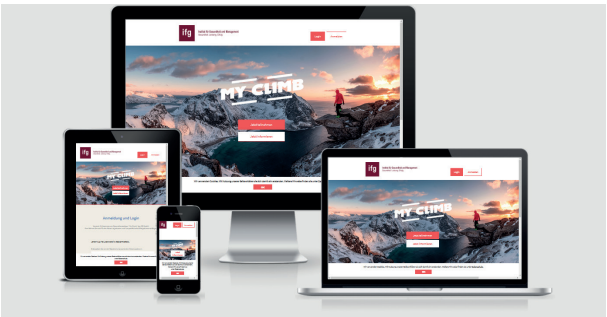
Was ist MY-CLIMB?

- Multimediales Webportal für mehr Bewegung im beruflichen Alltag
- Fordern Sie z.B. sich und Ihre Kollegen/innen heraus und werden zum Bergsteiger – und das ganz leicht vom Büro aus.
- Die Gipfelstürmer – Challenge bietet eine frei individualisierbare Herausforderung
- Legen Sie Start-und Endzeitpunkt fest und testen, wie weit Sie kommen oder setzen Sie sich einen bestimmten Berg als Ziel.
- Gehen Sie als Team voran oder starten Sie eine Solo-Bergtour.



Wie funktioniert MY-CLIMB?

- Jede/r Teilnehmende bekommt einen Zugang zum Webportal und trägt mit seinen ausgeführten Treppen einen Teil zum Gesamtziel bei
- Individuell auf das eigene Unternehmen abgestimmte Challenges
- Gipfelstürmer-Challenge ist eine Team-Challenge für mehr Bewegung im Büro
- entweder der gesamte Betrieb oder einzelne Teams treten gegeneinander an



IfG-Prinzip
Verstehen.
Entwickeln.
Handeln.

www.gesundheitsmanagement.com

IfG GmbH Institut für Gesundheit und Management · Zimmerstr. 3 · 04109 Leipzig
Tel: 0341 52 11 62 0 · E-Mail: info@gesundheitsmanagement.com