

JANUAR



Bevægelse på arbejde



Vi skal gennemføre OfficeFit triatlon i januar.

Kan I nå i mål inden den ____

Hvor vi skal gå ____ km, stå ____ km og cykle ____ km

Der bliver oprettet ____ hold

Du modtager en mail ved udfordringens start og når første hold er i mål, men udfordringen fortsætter indtil slut datoen.

- Alt registrering vedrørende udfordringen foregår i OfficeFit appen.
- Udfordringen kan findes under "min aktivitet"

Regler

Alt tæller, mens vi er på arbejde

- Skridt registeret på telefon og ur tæller efter formel: 1500 skridt = 1 km
- Hver time stået registreres i appen og tæller også med
- Cykel og Gåbånd tæller efter de km der er registeret på displayet



Gå ind i OfficeFit app'en eller på www.app.officefit.dk



Registrer din aktivitet under "min aktivitet"



Scroll ned ved "tilknyt udfordring" og vælg den aktuelle udfordring