

# Inner Walk

## Mental och fysisk glädje

Erbjud anställda att på ett inspirerande, lustfyllt, virtuellt och verkligt sätt komma igång med fysisk aktivitet. På arbetet och under fritiden.

Helhetsträning på riktigt: Inner Walk innebär att du omvandlar fysisk träning i alla dess former till poäng. På detta sätt kan din arbetsplats sätta upp virtuella vandringsleder via en karta världen runt. Du som deltagare kommer kunna följa ditt och andras lag på olika topplistor. I Inner Walk loggar du lätt din aktivitet i appen och du kan dessutom importera motion från marknadsledande tjänster och appar såsom t ex Runkeeper, Fitbit, Garmin m fl.

Under resans gång kommer du få peppande råd och information för att du ska lyckas med dina mål från Inners coach. Du kommer också få rolig och intressant information om de resmål som ni passerar under vägen.

**Syfte:** Inner Walk syftar till att stimulera ditt företags friskvårdsarbete

**Tid:** Tävlingen varar i sju veckor med delmål och peppande poddavsnitt längs sträckan.

**Referens:** En större kommun lyckades få en betydande andel av sina anställda att fullfölja sju veckors tävling med förbättrad livsstil och ökad motivation som följd.



## Inner når 9 av 10 personer

Produktblad 2.12

Inner Sweden AB | Finlandsgatan 56 164 74 Kista | 070 655 05 05 | 556498-8276