



Tæl Skridt



At tælle skridt undervejs er en god måde at give en gåtur et ekstra pift.

Det skal I bruge:

- En skridttæller (de fleste smartphones har sådan en applikation).

Sådan gør I:

- Sørg for, at hver medarbejder har en skridttæller og bestem jer inden turen for, hvor mange skridt I vil tage – og se, hvor hurtigt I kan nå det.

Tid:

15-60 minutter.

Deltagere:

Ubegrænset.

Gode råd:

- Sæt en præmie på højkant, så kollegerne motiveres.
- Tjek www.taelskridt.dk – her kan I finde yderligere motivation til gåturen og deltage i Tæl Skridt-konkurrencer.

Bonus:

Du bliver mindre stresset ved at gå en tur. Når du går som træning, sænker du mængden af stresshormonet kortisol i blodet. Det gør dig gladere, mere oplagt og motiveret.