

# SCHRITTE- CHALLENGE

Handbuch



# Inhalte

## WILLKOMMEN 3

### GL ÜBERZEUGEN

Erstens GL überzeugen 4

Challenge verkaufen 5

Beteiligung von oben nach unten 6

### Kommunikation

Kommunikation ist alles 8

Email Kommunikation Zeitplan 9

Print/Online Kommunikation 11

## Belohnungs-Strategie

Belohnungs-Strategie aufsetzen 12

Mit intrinsischer Motivation zum Erfolg 13

Richtige Belohnung 14

## SUPPORT

Wir unterstützen Sie 16

## AUFGEPASST!

Einige Dinge zu beachten 17

KONTAKT 18

# Herzlichen Glückwunsch, dass Sie den ersten Schritt getan haben, um spielerisch Gesundheit in Ihr Unternehmen zu integrieren.

Bei instingo macht Fitness für jeden Spaß. Wie bei jeder Gesundheitsmaßnahme brauchen Sie Beständigkeit, Unterstützung von wichtigen Personen und die richtigen Strategien. Strategien, um die Motivation zu erhalten. Deshalb haben wir dieses Dokument erstellt, um Ihnen zu zeigen, wie Sie erfolgreich eine Schritte-Challenge bei instingo durchführen können.



**Erstens:**

## **Holen Sie sich Ihre Geschäftsleitung ins Boot**

Aus der Erfahrung von über 100 Kunden wissen wir, dass die erfolgreichsten Schritte-Challenges von der obersten Führungsebene gefördert werden, die sich aktiv an dem Programm beteiligt. Wenn das Management das Gesicht Ihrer Schritte-Challenge ist, beteiligen sich die Mitarbeitenden ganz natürlich.

# Überzeugungsarbeit leisten

Bevor Ihr Team die Nummer 1 auf der Rangliste wird, müssen Sie die Führungsebene davon überzeugen, warum Ihr Unternehmen instingo überhaupt braucht.

**HIER SIND EINIGE BEWÄHRTE METHODEN, UM DEN WERT VON instingo FÜR DIE FÜHRUNGSEBENE AUFZUZEIGEN:**

- instingo spart uns Zeit und Geld gegenüber der manuellen Bearbeitung in Excel
- Es ist eine bessere Benutzererfahrung, so dass wir eine höhere Beteiligung erwarten können
- Es ist eine großartige Möglichkeit, einen gesunden Arbeitsplatz und die interne Kultur zu fördern
- Es ist flexibel genug, um sich den Bedürfnissen unserer Organisation anzupassen. Individuelle Designs und Inhalte erhöhen die Beteiligungsquote

# Beteiligung von oben nach unten

Sobald die Führungskräfte an Bord sind, ist es wichtig, dass sie bei der Teilnahme und Interaktion den Weg weisen. Ihr Engagement wird andere inspirieren, sich zu bewegen und in Bewegung zu bleiben.

## HIER FINDEN SIE EINIGE MÖGLICHKEITEN, WIE SIE FÜHRUNGSKRAFTE EINBRINGEN KÖNNEN:

- Stellen Sie sicher, dass sich das Management-Team als erstes für die Challenge anmeldet.
- Geben Sie die Benutzernamen aller Führungskräfte bekannt, damit die Benutzer sie in der App erkennen und sehen können, dass sie mit dem Rest der Organisation teilnehmen.
- Führungskräfte und Manager sollten Mitteilungen verschicken, in denen sie alle zur Teilnahme auffordern. Bonusschritte gibt es, wenn sie erklären, wie einfach es war, sich anzumelden, und warum sie persönlich von diesem Programm begeistert sind.
- Lassen Sie die Führungskräfte bei unternehmensweiten Veranstaltungen auf die Ergebnisse der Challenge oder die Top Teams verweisen, nicht nur zu Beginn der Challenge.
- Erstellen Sie eine Team-Challenge, bei der der Rest des Unternehmens darum kämpft, den Vorstand zu schlagen. Oder erstellen Sie eine Team-Challenge-Herausforderung, bei der die Mitarbeiter dem Team ihres Lieblingsmanagers beitreten können.
- Sorgen Sie dafür, dass sich die Führungskräfte nicht nur schrittweise beteiligen, sondern regelmäßig Nachrichten im Chat senden.
- Lassen Sie die Führungskräfte den Gewinnern Preise überreichen oder ankündigen.



## Challenge Support

Wir bieten Unterstützungsmöglichkeiten, um ihre Challenge zum Erfolg zu führen.

[Support Team](#)

[FAQs](#)

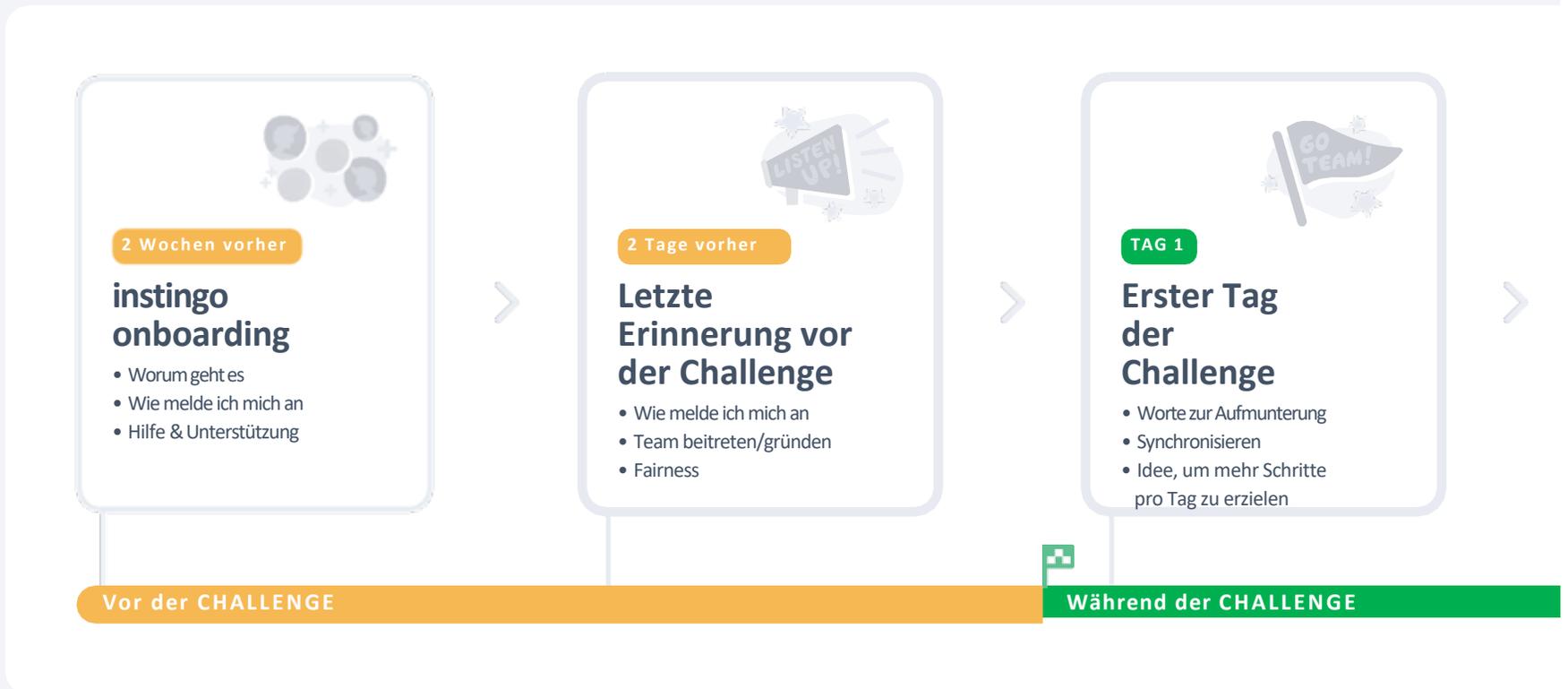
[Belohnungsstrategien](#)



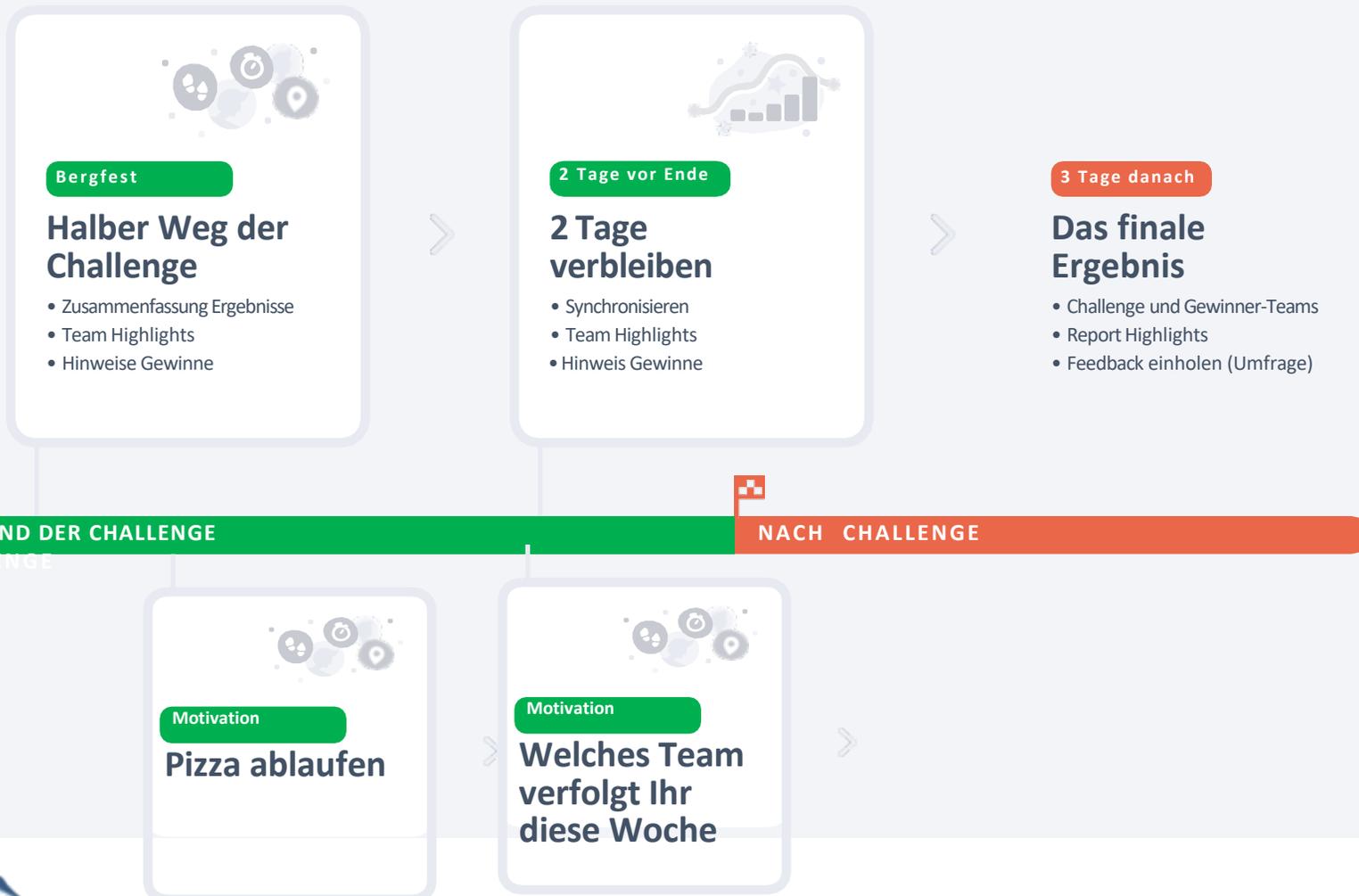
## Kommunikation ist alles!

Das rechtzeitige Versenden von Mitteilungen mit Erinnerungen und Anweisungen ist für den Erfolg Ihres Programms entscheidend. Starten sie frühzeitig mit der Kommunikation im Unternehmen und binden sie weitere Mitarbeitende als „Botschafter/Multiplikatoren“ ein.

# Email/Push - Kommunikation Zeitplan



# Email/Push - Kommunikation Zeitplan



# Druckvorlagen (Online/Print)

Wir stellen Ihnen auch Vorlagen in A3/A4 zur Verfügung, die Sie ausdrucken und im Büro aufhängen können oder online nutzen können, um zur Teilnahme anzuregen.

**MOVE IT!  
EINEN SCHRITT VORAUSS**

**DIE AUSREDEN:**  
Ich bin müde, es ist zu kalt,  
es ist zu warm, es regnet,  
es ist zu spät... zählen im Monat Mal nicht!

Wann? **01.05.2023 - 31.05.2023**

Registrierung ab: **24.04.2023**

Das Ziel ist, für sich und sein Team so viele Schritte wie möglich zu sammeln.

**WIE KANN ICH TEILNEHMEN?**

1. Scanne den QR Code oder geh auf [https://](https://...)
2. Registriere dich mit Zugangscode\*, Email und Passwort
3. Verknüpfe Fitness-Tracker-Uhr oder App (Garmin, Fitbit, Polar, Samsung, Apple Watch oder über das Smartphone mit Apple Health oder Google Fit)
4. Gründe ein Team/rette Team bei (Teamgröße: mind. 3 Personen bis max. 6 Personen)
5. Zusätzlich können 60 Sportarten eingetragen werden. Diese werden auf in Schritte umgewandelt.

**PREISE**

1. Die ersten drei Teams mit den meisten Kilometern, erhalten für jeden Sportler/in einen Preis.

2. Das Team mit dem kreativsten Teamnamen erhält einen Preis.

Unter allen die mind Schritte werden &

**JEDER SCHRITT ZÄHLT**

Gemeinsam wollen wir bei unserer **SCHRITTE-CHALLENGE** virtuell einmal um die Welt gehen.

Wann? **01.06.2021 - 01.08.2021**

Anmeldeschluss **30.05.2021**

## WER WIRD DABEI SEIN?

Jeder kann kostenlos und freiwillig teilnehmen. Schritte werden über ein Fitness-Tracker/eine Fitnessuhr (Garmin, Fitbit oder Polar) oder über d Smartphone mit Apple Health (iOS) oder mit der Google Fit App (Android) erfasst und automatisch auf unsere Webseite übertragen.

## WIE KANN ICH TEILNEHMEN?

1. Scanne den QR Code
2. Registrieren mit E-Mail und Pass
3. Fitness-Tracker/-uhr oder App v knüpfen.
4. Bei Verwendung eines Smartp/ mit **Google Fit** (instingo App im / Play Store runterladen) oder mit **Health** (instingo App im Apple / runterladen.
5. Team gründen, Team beitre



**WAS GEHT?**

Lassen Sie uns gemeinsam und Schritt für Schritt die deutschsprachige Pilotprojekt erkunden wir unsere deutschsprachigen Standorte.

Wann? **30.8.2021 - 10.10.2021**

Sie können sich jederzeit anmelden und mitmachen

**MITMACHEN UND GEWINNEN!**  
Unterstützen Sie Ihren Standort dabei Bert mit der = Die drei fleißigsten „Geh-Teams“ gewinnen tolle Preise. & bekanntzumachen.

**WIE FUNKTIONIERST ES?**  
Ihre Schritte werden über einen Fitness-Tracker/eine Fitnessuhr (Garmin, Fitbit oder Polar) oder über das Smartphone mit Apple Health (iOS) oder mit der Google Fit App (Android) erfasst, automatisch in Bert-Schritte umgewandelt und auf die Schritte-Challenge-Webseite übertragen.

**WIE KANN ICH TEILNEHMEN?**

1. QR Code scannen
2. Mit E-Mail & Passwort registrieren
3. Fitness-Tracker/-uhr oder App verknüpfen.
4. Bei Verwendung eines Smartphones mit **Google Fit** (instingo App im Google Play (instingo App im Apple Store) runterladen.
5. Standort-Team beitreten

Andere Sportarten können alternativ in Schritte umgewandelt werden.



## Eine Belohnungsstrategie einführen

Widerstehen Sie der Versuchung, mit Geld zu belohnen. Dies kann zu einem hohen Maß an „Schummelei“ führen. Es gibt viel bessere, wissenschaftlich untermauerte Möglichkeiten, Menschen zu motivieren. Intrinsische Motivation, wie z. B. Anerkennung oder ein Erlebnis, das Spaß macht, ist äußerst wirksam und kann zu einem stärkeren, länger anhaltenden Engagement führen.

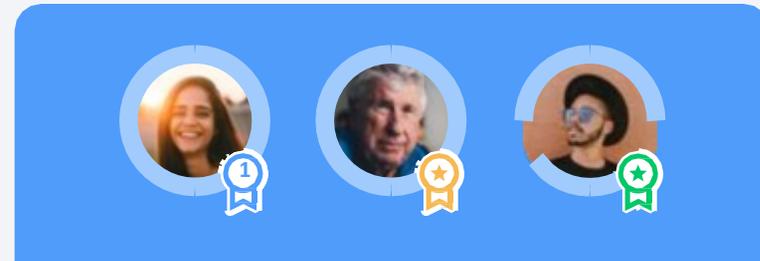
# Intrinsische Motivation führt zum Erfolg

Intrinsische Motivation liegt vor, wenn eine Person ein Verhalten oder einen Prozess als persönlich lohnend empfindet - sie tut etwas tatsächlich gerne und findet es natürlich befriedigend. Sie können diese Gefühle auf verschiedene Weise ansprechen.



## Die Menschen sind stolz darauf, mit einer neuen Verantwortung betraut zu werden

Bestimmen Sie "Team Captains", die dafür verantwortlich sind, ihre Kollegen u. Kolleginnen zu ermutigen, sich bei instingo anzumelden, ihre Aktivitätsdaten zu synchronisieren und zwanglose Gruppenübungen wie kurze Spaziergänge während der Mittagspause zu koordinieren.



## Anerkennung ist der Schlüssel

Heben Sie Top-Schritte-Teams, enthusiastische und engagierte Team bei Meetings, in E-Mails und durch Beschilderung im Büro hervor. Verstärken Sie die Wirkung, indem Sie die Anerkennung durch die Führungskräfte überbringen lassen.



### **Ermutigen Sie Aktivitäten-Tipps auszutauschen.**

Schlagen Sie den Nutzern/Nutzerinnen vor, im Chat zu posten, wie sie während der Woche aktiv waren. Dann werden wöchentlich die kreativsten Aktivitäten der Woche ausgezeichnet.



### **Seien Sie bei den Preisen kreativ!**

Denken Sie an Dinge wie "ein Mittagessen mit der Geschäftsführung“, eine Party für das Gewinner-Team oder Spende für ein ausgewähltes Projekt/lokalen Sportverein.



### **Fassen Sie die Gesamtleistung zusammen**

Versenden Sie in regelmäßigen Abständen E-Mails mit einer Zusammenfassung der Leistungen Ihrer Organisation oder veröffentlichen Sie diese in Ihrem Intranet.

# Belohnung nicht nur für die Top Schritte-Macher

Nicht jeder in Ihrer Organisation ist vielleicht körperlich in der Lage, ein Top Stepper zu sein. Belohnen Sie Teams für andere Dinge als das Gewinnen von Herausforderungen. Hier sind einige Beispiele für die Auswahl:

*Legs  
still  
work!*

## Engagement

Belohnen Sie besonders engagierte Basis ihres Engagements in der Community. Wer hat die meisten Chat-Nachrichten gesendet.

*Treppe  
genommen*

## Lotterie

Verwenden Sie eine Lotteriemethode. Alle Teams mit einer vorab festgelegten Schrittzahl (z.B. 7000 Schritte pro Tag), kommen am Ende in eine Verlosung.

*Heute  
bewegt*

## Team Rekorde

Feiern Sie Teams, die Team-Rekorde aufgestellt haben, wie z. B. die meisten Aktivitäten oder zurückgelegten Strecken an einem Tag.



## Wir sind hier, um Sie zu unterstützen!

Unser Team ist hier, um Ihnen das Leben leicht zu machen. Kontaktieren Sie uns von Montag bis Freitag von 9-17 Uhr per E-Mail [support@instingo.de](mailto:support@instingo.de) Auf unserer Webseite [www.instingo.de](http://www.instingo.de) finden Sie unter FAQs schnelle Tipps.

# Ein paar Dinge sollten Sie beachten...

In jeder großen Gruppe von Menschen werden Sie wahrscheinlich ein paar dieser traurigen Vorkommnisse erleben. Keine Sorge, wir haben Vorschläge, wie man die Dinge wieder in Ordnung bringen kann.



## Die Überflieger

EINE HANDVOLL, DIE SEHR AKTIV SIND

Sie sind vielleicht Marathonläufer oder begeisterte Fitness-Fans. Diese Menschen werden Herausforderungen wie Bestenlisten dominieren. Leider können diejenigen, die von einem niedrigeren Aktivitätsniveau kommen, durch den Anblick von Hochleistungssportlern demoralisiert werden. Der beste Weg, dieses Problem zu entschärfen, besteht darin, die Herausforderung weniger wettbewerbsorientiert zu gestalten; erwägen Sie ein Team- oder Gemeinschaftsziel. Verlosen Sie Preise für die Teams, die eine Mindestzahl an Schritten während der Challenge erreichen.



## Die Betrüger

Faule Äpfel, DIE IHRE AKTIVITÄTEN ODER IHRE AKTIVITÄTSTRACKER HACKEN

Diese Personen könnten ihr Wearable an ihrem Hund befestigen oder betrügen durch falsche manuelle Eingabe. Wenn Sie eine ungewöhnlich hohe Aktivität feststellen, wenden Sie sich am besten direkt an diese Person und fragen Sie sie nach der Integrität ihrer Aktivität. Fragen Sie sie, wie sie diese Schritte erreichen. Sie haben die Möglichkeit, die Person von einer Challenge oder von der gesamten Plattform zu entfernen.



## Die Negativen

NACHRICHTEN IM CHAT, DIE NEGATIV ODER UNSPORTLICH SIND

Wie bei jeder Challenge kann es vorkommen, dass Sie einige Personen finden, die den Chatraum nutzen, um sich negativ zu äußern. Wir erinnern die Nutzer daran, in der App freundlich zu bleiben. Es ist immer hilfreich, wenn Sie dies gegenüber Ihren Nutzern wiederholen. Falls eine beleidigende Nachricht gepostet wird, können die Nutzer diese Nachricht melden. Sobald die Nachricht gemeldet wurde, verschwindet sie und unser Support-Team wird benachrichtigt.



# Happy stepping!

♥ Ihr instingo Team

[Contact Us](#)

[instingo.de](https://www.instingo.de)