

OTTO Herbst Challenge

Ein Team - Ein Ziel

Gemeinsam bewegen für den guten Zweck

30 TAGE - FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

AB DEM 01.10.2022



Warum Sport und Bewegung gerade jetzt so wichtig sind

Richtige Bewegung ist die Beste Medizin! Wichtig dabei ist es, jeden Tag die richtige Balance zu finden und sich einfach wohl zu fühlen. Bewegung trainiert nicht nur die Muskeln, sondern auch das Immunsystem. Denn bei körperlicher Belastung steigt die Zellzahl der weißen Blutkörperchen, insbesondere der schnellen Abwehrzellen (Fresszellen, Makrophagen, Granulozyten). Außerdem werden mehr Abwehrstoffe (Zytokinen, Prostaglandinen) freigesetzt. Andere, am Immunsystem beteiligte Systeme, wie Milz und Lymphknoten, werden besser durchblutet und damit in ihrer Leistung gesteigert.

Gemeinsam mehr bewegen und dabei Gutes tun

Mit dem Challenge Modul der Mywellness App können verschiedene Gruppen - in unserem Fall alle OTTO Mitarbeiter - sich gegenseitig anspornen und motivieren, gemeinsam mehr zu erreichen. Die Teilnehmer können sehen, wer bereits wie viele Kilometer gesammelt hat. Wichtig dabei ist, dass jede Bewegung zählt. Es geht nicht um Sport oder um einen Wettkampf, sondern es geht um das Ziel, die tägliche Dosis an Bewegung zu erreichen, um fit und gesund zu bleiben und das Immunsystem zu stärken.

Jeder Kilometer zählt - Spenden für einen guten Zweck

Egal ob auf dem Fahrrad oder beim Laufen, jeder Kilometer zählt! Am Ende der Challenge wird in Abhängigkeit der erreichten Kilometer eine Spende für einen guten Zweck getätigt.

Wie lange dauert die OTTO Herbst Challenge?

Die OTTO Herbst Challenge startet am 01. Oktober und dauert 31 Tage. Sie endet am 31. Oktober 2022.

Hat der Arbeitgeber Einsicht in meine Daten?

Der Datenschutz hat natürlich höchste Priorität. Der Schutz der Daten ist durch unseren Partner Traunmed jederzeit gewährleistet. Der Arbeitgeber hat zu keinerlei Zeitpunkt Einsicht in die gesammelten Daten. Der Mitarbeiter kann seinen Account jederzeit löschen und/oder die Verknüpfung zu unserem Partner Traunmed aufheben.

Wie kann ich Kilometer sammeln?

Durch die Verknüpfung der Mywellness App mit unserem Partner Traunmed erscheint die Challenge auf dem Smartphone. Über die Mywellness App hast du die Möglichkeit verschiedene Anbieter wie zum Beispiel Garmin, Polar, Runtastic, Apple Health und andere zu verknüpfen. Es werden alle Bewegungsdaten die mit per GPS mit der MyWellness App erzeugt werden gezählt.

Du hast bereits die MyWellness App und bist mit unserem Partner Traunmed verknüpft? Super, dann einfach direkt in der App bei der OTTO Challenge anmelden.

Noch keine MyWellness App? Wie kann ich mich anmelden?

Ganz einfach: Fülle das online Formular aus und du erhältst einen Zugang bequem per E-Mail zugeschickt. Für alle weiteren Fragen, steht das OTTO-BGM zur Verfügung.

