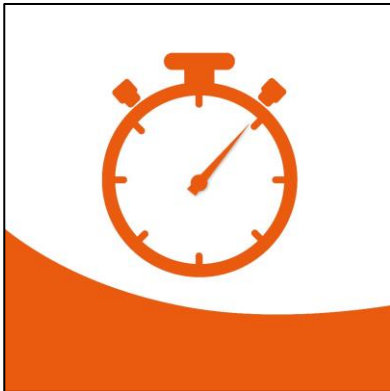


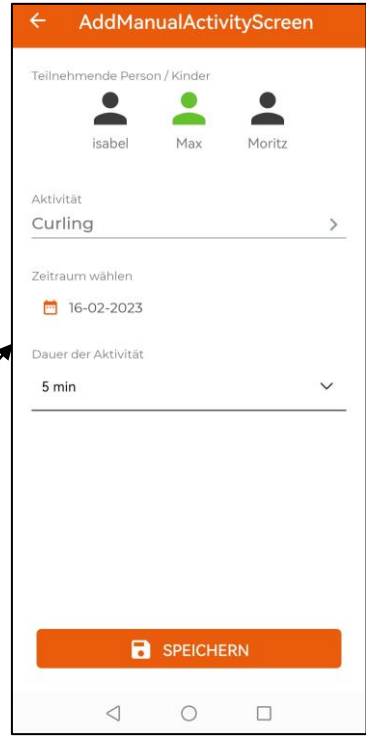
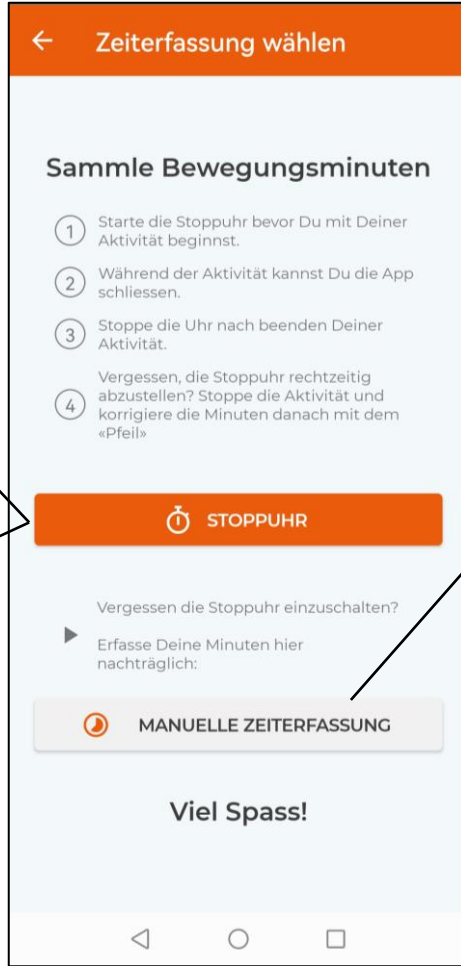
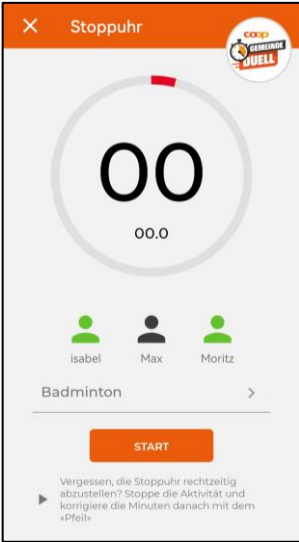
Teilnehmer-App

Mit der kostenlosen App können vom 1. – 31. Mai Bewegungsminuten gesammelt werden. Ob beim Spazieren, Velofahren, Wandern, Tennis-/ oder Fussball spielen – vor jeder Aktivität die Stoppuhr via App starten und somit Bewegungsminuten für die Gemeinde sammeln!

1. App «Coop Gemeinde Duell» herunterladen
2. Benutzerkonto erstellen und die eigene (Wohn-)Gemeinde auswählen
3. Via Stoppuhr in der App alle Bewegungs-Aktivitäten erfassen

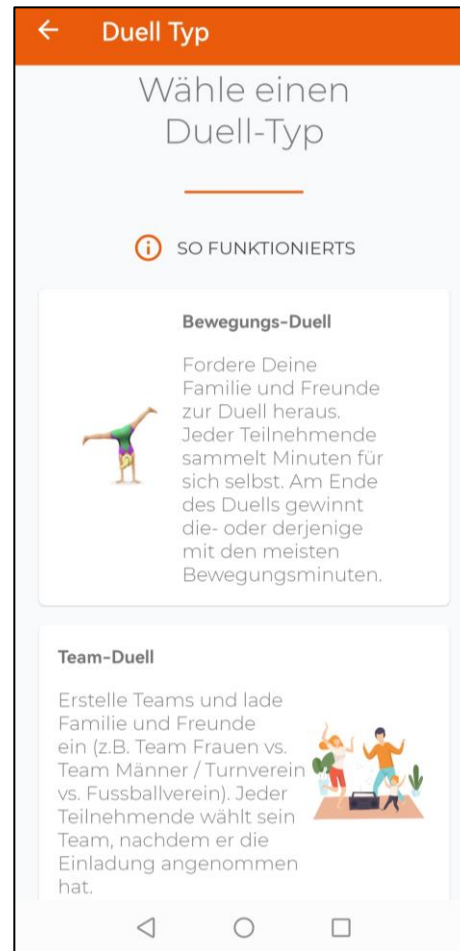


Teilnehmer-App – Minuten sammeln

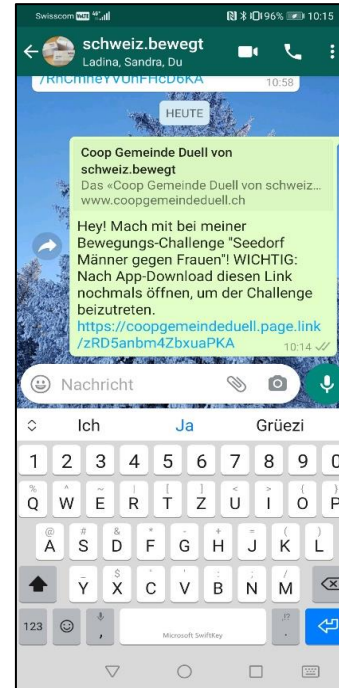
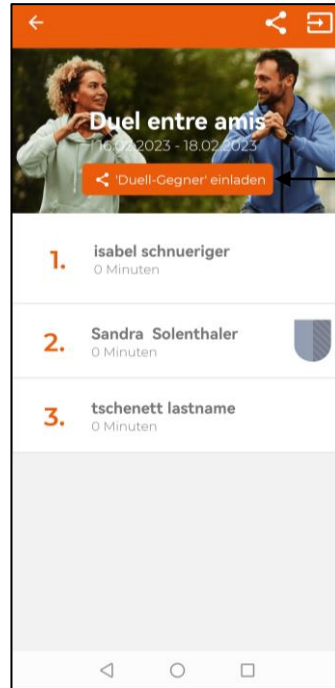


Teilnehmer-App – Duelle erstellen

Bei individuellen Duellen können Freunde und Kollegen zum **Bewegungs-Duell** herausgefordert werden.



Teilnehmer-App – Bewegungs-Duell

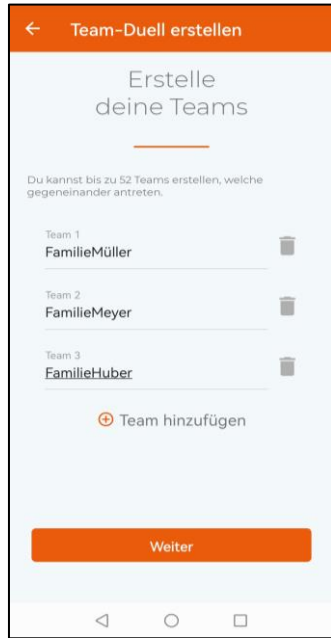


Der Einladungslink sieht dann so aus, wenn man diesen verschickt.

Jede/r, der diesen Link erhält, kann dem Duell beitreten.

Wichtig: Bevor man den Link öffnet, zuerst die App herunterladen.

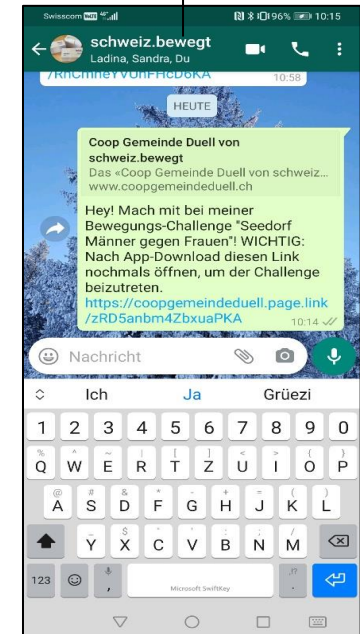
Teilnehmer-App – Team-Duell



Der Einladungslink sieht dann so aus, wenn man diesen verschickt.

Jede/r, der diesen Link erhält, kann dem Duell beitreten und dann das Team auswählen, welchem er / sie angehört.

Wichtig: Bevor man den Link öffnet, zuerst die App herunterladen.



Spielregeln

Grundsätzlich gilt: Alle sportlichen Aktivitäten können gezählt werden. Joggen, Yoga, Home-Fitness, Velofahren, Inlineskaten, Reiten, Spazieren, etc. Die maximale Dauer einer Bewegungsaktivität beträgt 4h.

Hier einige "Spezialfälle". Was gilt, was gilt nicht?

Gezählt werden darf:

- Bewusstes Treppensteigen (bis anhin habe ich immer den Lift benutzt, nun aber nehme ich extra die Treppe)

Nicht gezählt werden darf:

- Aktivitäten während der Arbeitszeit (körperliche Berufe wie Gärtner, Maurer, Velokurier... zur Kaffeemaschine laufen, etc.)
- Haushaltsarbeiten (Staubsaugen, Gartenarbeiten, etc.)