

## **schweiz.bewegt**

### **Zeiterfassung – so funktioniert es:**

Bei Anlässen auf dem Wochenplan zählen wir die Teilnehmenden und erfassen die Zeit anschliessend. Sie müssen nur teilnehmen und sich nicht um die Zeiterfassung kümmern. Haben Sie sich bereits selber über die App eingeloggt (siehe unten), teilen Sie dies der Kursleitung bitte mit, damit es zu keinen Doppelerfassungen kommt. Bei Fragen zur Zeiterfassung wenden Sie sich an Andreas Heller ([andy.heller@bluewin.ch](mailto:andy.heller@bluewin.ch)) oder an ein OK-Mitglied von ***hägendorf.bewegt***.

### **Individuelle Zeiterfassung via App**

Mit der «Coop Gemeinde Duell»-App können Sie vom 1. Mai bis 1. Juni alle ihre Bewegungsminuten nebst dem offiziellen Programm für Hägendorf erfassen. Aber bitte beachten Sie: Nicht alle Stunden zählen - Sportlich fair geht vor. Grundsätzlich gilt: Alle individuellen, sportlichen Aktivitäten können gezählt werden. Joggen, Yoga, Home-Fitness, Velofahren, Inlineskaten, Reiten, Spazieren, etc.

Die maximale Dauer einer Bewegungsaktivität beträgt 4h, pro Tag maximal 8h.

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