

#BEACTIVE5

EURÓPAI SPORTHÉT

ÉVE

szeptember 23 - 30.

FELHÍVÁS MUNKAHELYI SPORTAKTIVITÁS SZERVEZÉSÉRE

Az idén 30 éves Magyar Szabadidősport Szövetség az Európai Unió kezdeményezéséhez csatlakozva immár ötödik alkalommal rendezi meg hazánkban is az **Európai Sporthétet szeptember 23. és 30.** között. A célunk ezúttal is az, hogy minél több embernek adjuk át a mozgás szeretetét, legyenek sportemberek vagy éppen kevésbé fittek. Idén is várjuk a munkahelyek eseményeit, amivel mozgásra ösztönözhetik kollégáikat, munkavállalóikat.

De miért is fontosak az **Európai Sporthét** célkitűzései és miért érdemes ezeket figyelembe venni a munkahelyi aktivitás szempontjából?

Az **Európai Sporthét** arra hívja fel a figyelmet, hogy a sportolást bárki be tudja építeni a mindennapi életbe, csak kreatívan meg kell találni és meg kell ragadni a lehetőségeket. Mivel napjaink legnagyobb részét a munkahelyünkön töltjük, és a legtöbben irodai ülőmunkát végeznek, ezért különösen fontos, hogy aktivizáljuk a munkatársakat. A mozgás nemcsak a fizikai egészségünkhöz járul hozzá, de a mentális fittséget is elősegíti, valamint a napi munkában felhalmozódott stresszt is eredményesen vezethetjük le vele. Így nemcsak a munkahelyi teljesítőképességet növelhetjük, de a közös sportolás jó csapatépítő alkalom is lehet, valamint rengeteg közös emlék megalkotására ad lehetőséget. Egy fitt munkahely jelentősen növelheti az alkalmazottak elégedettségét, és a csapat iránti elkötelezettségét. Színesítse a munkahelyi mindennapokat és mozgassa meg a kollégákat az **Európai Sporthéten!**

Az eseményszervezéssel nemcsak az irodai életet pezsdíthetjük fel, de nyereményjátékot is hirdetünk, amiben három fő kategóriában várjuk a nevezéseket.

A három kategória:

- A legkreatívabb munkahelyi aktivitás - várjuk a szellemes, egy jó ötlettel támogatott, esetleg vicces nevezéseket, amivel a munkahelyek megmutatják, milyen **kreatívan tudják beépíteni** a munkahelyi életükbe a sportolást - a beküldött képek közül Facebook-szavazással döntünk a nyertesről
- A legtöbb embert megmozgató munkahely - Egyszerre sok embert megmozgató vagy többször kisebb létszámú események regisztrációja is érvényes
- *“Egyszerű, de nagyszerű”* díj - Az **Európai Sporthét** legfontosabb célkitűzése, hogy ne csak egy kiemelt eseményre, de a mindennapokra is rendszeressé tegye a mozgást, ezért olyan ötleteket is díjazunk, amelyek egyszerűen beépíthetők a mindennapi irodai életbe.

Az események lehetséges időpontja: 2019. szeptember 23-30.

Regisztrációs felület: www.europaisporthet.hu/regisztraciobeleges

A nyereményjátékban való részvételhez töltsé ki az űrlapot: http://bit.ly/munkahelyi_aktivitas

A sikeresen pályázók nyereménye kategóriánként egy fél napos egészségnap a Magyar Szabadidősport Szövetség jóvoltából. A nyeremény sportprogramot, életmóddal, testmozgással kapcsolatos előadást, bemutatót tartalmazhat (pl. irodai torna, táplálkozási trendek előadás, nordic walking kipróbálása, irodai masszáz, fitball, InBody mérés). A egészségnap kialakítása a nyertes vállalattal egyeztetve és együttműködve, dolgozói létszámának, telephelyének, igényének figyelembevételével történik.

Szervezzünk eseményeket, vegyük rá a kollégákat a mindennapi munkahelyi sportolásra, és ugorjunk fejest együtt a mozgásba!

A felhívással kapcsolatos bővebb információk az info@europaisporthet.hu címen kérhetőek.

Üdvözzel:

Salga Péter
főtitkár