



BETREFF: MEHR BEWEGEN – UND DAS GEMEINSAM. MACH MIT!

Bist du ein Bewegungs-Muffel? Ein Gelegenheitssportler? Oder vielleicht powerst du dich auch regelmäßig so richtig aus, um dich wohl zu fühlen?

Welcher Typ du auch bist, eines weißt du bestimmt: Regelmäßige Bewegung tut uns Menschen gut, sie hält uns fit und gesund.

Du leistest an deiner Arbeitsstelle täglich einen wichtigsten Beitrag für die Menschen und die Kirche in Oberösterreich. Deine Gesundheit ist uns daher besonders wichtig. Deshalb haben wir in der Steuergruppe für Betriebliche Gesundheitsförderung und auch die Gesundheitskontaktpersonen der einzelnen Berufsgruppen beschlossen, als Betrieb Pastorale Berufe an den BGF Games, einer 3-monatigen Challenge von April bis Juni, teilzunehmen.

Dieses virtuelle Turnier zwischen Kollegen/innen, Teams und Betrieben aus ganz Oberösterreich mit **MOVEEFFECT** soll auch dich dazu anregen, (mehr) körperliche Aktivitäten in deinem Alltag unterzubringen.

Von Aerobic bis Zumba: Jede Bewegung zählt

Wer sich – gerne auch anonym – unter www.moveeffect.com/link/dioezese-linz-pastorale-berufe anmeldet, kann die eigenen Aktivitäten, von Aerobic bis Zumba, von Krafttraining bis Gartenarbeit, manuell oder automatisch über Apps oder Fitness-Tracker erfassen und ihren/seinen Teil zur virtuellen Reise um die Welt beitragen.

Die große Weltreise

Auf der **MOVEEFFECT** Plattform kannst du dein Bewegungstagebuch führen und wirst mit einem eigenen Punktesystem – sogenannten „sMiles“ – belohnt. Mit den „sMiles“ aller teilnehmenden MitarbeiterInnen machen wir bei den oberösterreichweiten BGF-Games mit. Du kannst **MOVEEFFECT** sowohl am Smartphone per APP als auch am Tablet oder PC ohne Installation nützen. Du brauchst lediglich eine Internetverbindung. Die Aktivitäten können manuell oder automatisch erfasst werden. Externe Apps oder Sportuhren (Runtastic, Polar, Strava,...) können einfach weiterverwendet und synchronisiert werden. So einfach geht's:

1. www.moveeffect.com/link/dioezese-linz-pastorale-berufe besuchen und registrieren
2. Eigenes Profil vervollständigen und Privatsphäre Einstellungen auswählen
3. **MOVEEFFECT** App im Store (Apple,Google) herunterladen und einloggen
4. Aktiv Sport treiben und sMiles für die virtuelle Weltreise sammeln!

Wir freuen uns, dich im **MOVEEFFECT** Netzwerk wiederzutreffen!

Mit herzlichen Grüßen

Stephan Haigermoser

BGF-Referent bei Pastorale Berufe



INFOS ZU PRIVATSPHÄRE-EINSTELLUNGEN:

Um dich mit deinen Kollegen/innen ein wenig matchen zu können und dich für deine Aktivitäten „loben“ zu lassen, mach in den Einstellungen einfach die entsprechenden Kategorien sichtbar. Bei **MOVEEFFECT** kann jede Mitarbeiterin/jeder Mitarbeiter aber auch komplett anonym teilnehmen. Im Dashboard können auch einzelne Aktivitäten freigegeben werden.

LINKS ZU ANLEITUNGEN:

[Allgemeines Video](#)

[Autotracking mit MOVEEFFECT \(Android\)](#)

[Autotracking mit MOVEEFFECT \(iOS\)](#)

[Aktivitäten von Runtastic importieren](#)

[Aktivitäten von Polar importieren](#)