

## Smiles for Miles Fitness-Herausforderung

Um fit zu bleiben und den Home office-Blues zu bekämpfen, hat das North America RCO Marketing Leadership Team die Smiles for Miles Fitness-Herausforderung ins Leben gerufen. Viele von uns sitzen derzeit mit wenig bis gar keiner Bewegung in Büros, auf der Terrasse, auf dem Sofa usw. fest. Aus diesem Grund startete das Team eine Fitness-Challenge, um sich gegenseitig zu motivieren.

Über einen Zeitraum von vier Wochen werden die teilnehmenden Teammitglieder gebeten, ihre täglichen Schritte zu tracken und sie - es gilt der Ehrenkodex - in einem gemeinsamen Dokument zusammenzufassen. Diese Herausforderung kann nicht nur der eigenen Gesundheit helfen, sondern auch der eigenen Tasche, da es Preise für die Gewinner gibt.

In der ersten Woche nahmen 19 Personen an der Herausforderung teil, wobei die durchschnittlichen Schritte pro Tag im Laufe der Woche stetig zunahmen. Die Daten zeigen ferner, dass jede Person sich bemüht hat, aufzustehen und/oder hinauszugehen - was das übergeordnete Ziel der Fitness-Herausforderung ist.

Wenn Sie sich motiviert fühlen, können Sie Ihren Teammitgliedern ebenfalls eine solche Herausforderung vorschlagen und alle in Bewegung versetzen!



