

SZTE Mozdulj!
SZTE Dolgozók és Alma Mater tagok!
Ki jut messzebbre?
2020. április 20 – május 18.

Legyél Te az SZTE legaktívabb Dolgozója vagy legaktívabb Alumnusa!

A kijárási korlátozásban szereplő előírások szigorú betartása mellett!

Április 20. és május 18. között gyűjts minél több km-t, és az eredményt töltsd fel az SZTE Alma Mater új oldalára: www.uniszegeadalumni.com az „SZTE Mozdulj!” csoportba az adott hétvégén, szombaton 6.00 - vasárnap 23.55 között.

Mit kell tenned?

Regisztrálj, töltsd le, mozogj, mentsd el és töltsd fel a heti eredményeidet!

1. Regisztrálj az SZTE Alma Mater www.uniszegeadalumni.com oldalán.

Válassz!	SZTE Alma Mater honlap: www.uniszegeadalumni.com
Kik használhatják?	Dolgozók, Alumnusok
Mit kell tenni?	Regisztrálj az oldalra - /Facebook, LinkedIn vagy Google fiókkal még egyszerűbb:)/, jóváhagyás után lépj be!
Mit keressék?	Keresd meg az „SZTE Mozdulj!” csoportot és csatlakozz!
App	Tölts le egy applikációt (pl. Endomondo, STRAVA, Nike Run, Sport Tracker) a telefonodra, vagy használd azt, amit eddig is megszoktál!
Mozogj!	Válassz mozgásformát! Szinte bármivel mehetsz, ami önerővel hajtott és alkalmas távolság mérésére. <ul style="list-style-type: none">- gyalog,- futva,- kerékpárral,- gördülő” eszközzel - roller, görkorcsolya, gördeszka vagy- beltéri eszközzel - futópád, szobakerékpár, ergométer, elliptikus tréner.
Mentsd!	Indítsd el az applikációt, a mozgás végén állítsd le és mentsd el!
Dokumentálj!	Töltsd fel az eredményeket és fotókat a teljesítményedről minden hétvégén , szombat 6:00- vasárnap 23:55 közötti időszakban, május 18-ig!
Töltsd fel!	„SZTE Mozdulj!” csoportjába egy posztban írd meg, az adott hétre vonatkozóan, mennyi km-t tettél meg kategóriánként összesítve, és mindegyik teljesítményedről töltsd fel a képernyőképet, mert ez bizonyítja a megtett távokat!

Kategóriák: gyaloglás, futás, kerékpározás, gördülő” eszköz, beltéri eszköz.

Egy héten többször és többféleképpen is gyűjtheted a km-eket.

Mozogj minden nap a saját egészségedért, hogy Te lehess az SZTE legaktívabb Dolgozója /Alumnusa!

Hívj meg minél több munkatársat és / vagy évfolyamtársat, hogy Ti lehessetek az SZTE legaktívabb Egysége / Kara!

Tarts megfelelő távolságot a szabadban is, ha sportolsz, sétálsz, vagy kirándulsz!

További információk:
SZTE Sportközpont Facebook oldalán
SZTE Alma Mater oldalon

