



KAMPANIA EDUKACYJNA „#ZDROWIE POTRZEBUJE RUCHU” REALIZOWANA PRZEZ CZŁONKÓW FEDERACJI PRACODAWCÓW FITNESS

Cel kampanii:

Kampania edukacyjna ma na celu uświadomienie społeczeństwu jak ważna jest aktywność fizyczna dla zdrowia i dobrego samopoczucia oraz aktywizację ruchową Polaków w okresie pandemii i po jej zakończeniu.

Aktywność ruchowa jest niezbędna na każdym etapie życia, sprzyja rozwojowi organizmu oraz zachowaniu dobrego samopoczucia – aktywność fizyczna kształtuje odporność immunologiczną organizmu, poprawia funkcjonowanie układu krążeniowo-oddechowego, podnosi sprawność i wydolność fizyczną. Organizm staje się silniejszy i bardziej odporny.

Aktywność fizyczna jest niezbędna dla zachowania zdrowia, dlatego zachęcamy do ruchu również w okresie pandemii. W końcu sport to zdrowie!

Zakres działań:

- Media społecznościowe (Facebook i Instagram wszystkich sieci fitness oraz obiektów sportowo-rekreacyjnych należących do Federacji Pracodawców Fitness (dalej FPF))
- Strony internetowe członków FPF
- Media – serwisy informacyjne, prasa oraz stacje radiowe
- Materiały marketingowe dotyczące kampanii w klubach
- Konkursy i działania aktywizujące fanów na FB – wyzwanie dnia, zdjęcie dnia z klubu, moje wakacje w klubie itp. – zgodnie ze stylem komunikacji poszczególnych partnerów

Kluczowe działania:

- Stały zestaw # (propozycja: **#zdrowiepotrzebujeruchu** #zdrowiepotrzebujesportu #wracamdoformy #odpornoscpotrzebujeaktywnosci #zdrowiepotrzebujefitness).
- Komunikaty i materiały graficzne powinny być dostosowane do charakteru prowadzonej działalności – inne grafiki dla szkół tańca, inne dla pływalni i szkół zajmujących się sztukami walki.
- Post na starcie kampanii, informujący o celu naszej kampanii, zawierający zestaw obowiązujących # oraz oficjalny plakat.
- Jeden wpis tygodniowo z pakietem # - wyzwanie tygodnia (kluby proponują konkretne ćwiczenia w ich obiektach w ramach wyzwań, za zdjęcie z # publikacja na profilu sieci oraz drobna nagroda).

Propozycje postów na start i wyzwanie tygodnia:

- I. Czas na aktywne wakacje! Po miesiącach przerwy wracamy, żeby móc wraz z Tobą budować odporność, osiągać kolejne cele, poprawiać kondycję, rzeźbić ciało i dostarczać odpowiednią dawkę endorfin. Zadbajmy razem o zdrowie – już działamy i czekamy na Was!
- II. Czy wiesz, że siedzenie jest groźniejsze od palenia? Godzina spędzona na kanapie lub w fotelu skraca życie o 21 minut, zatem czas na aktywność fizyczną i wyzwanie tygodnia: wrzucajcie zdjęcia z naszego klubu, w którym pokazujecie, że #zdrowiepotrzebuje ruchu
- III. Wyzwanie: minimum **10000** kroków każdego dnia. Codzienna weryfikacja w postaci udostępnienia zdjęcia potwierdzającego pod postem na fanpage'u Klubu.

Lepsze samopoczucie i kondycja, szczupła sylwetka i moc endorfin gwarantowane. Wyzwanie 10000 kroków to bezstresowa kuracja odchudzająca i SPA w jednym. Pokonując codziennie minimum 10000 kroków mamy szansę zrzucić zbędne kilogramy. Co więcej, będziemy mieć mniejszą ochotę na podjadanie, co często dopada nas w chwilach stresu, bo ruch sprzyja wytwarzaniu się w organizmie endorfin czyli hormonów szczęścia. Ponadto z uśmiechem spojrzymy i na siebie i na innych. Dzięki przyłączeniu się do wyzwania 10000 kroków mamy szansę poprawić swoją kondycję i ogólną wydolność organizmu, nawet kłopoty ze stawami nie będą tak dokuczliwe. Ruszając się odmładzamy, bo aktywność przyspiesza krążenie krwi w tkankach, co sprzyja dotlenieniu skóry. Będziemy też lepiej spać i wstawać z większą ochotą do życia. I co udowodnione przez liczne badania medyczne – poprawimy stan swojego zdrowia. Ruch to najlepsza profilaktyka prozdrowotna i jeden z podstawowych czynników zapobiegających chorobom cywilizacyjnym, takim jak choroby serca i układu krążenia, nadciśnienie, cukrzyca, otyłość. Przemierzając minimum 10000 kroków każdego dnia poprawi nam się pamięć i koncentracja. Będziemy aktywniejsi w pracy i bardziej otwarci na podejmowanie wszelkich wyzwań umysłowych, takich jak nauka języków czy nabywanie nowych umiejętności związanych np. z opanowaniem nowoczesnych technologii.

- Dotarcie do mediów lokalnych z informacją o akcji.
- Umieszczenie na mediach społecznościowych postów edukacyjnych np. Budowanie odporności w okresie pandemii odpowiednią aktywnością fizyczną,

Czas:

Czerwiec 2020 – Sierpień 2020. Uwaga: istnieje możliwość wydłużenia kampanii na okres jesienny.

Kontakt:

komunikacja@federacijpracodawcowfitness.pl