

Vorlagen für E-Mails

Für die Planung eines Schritte-Wettbewerbs ist es wichtig, frühzeitig einen Hinweis auf die zu erwartende Anzahl der Personen zu erhalten, die Interesse an einer Teilnahme haben. E-Mails sind eine schnelle und effektive Möglichkeit, mit einem großen Publikum zu kommunizieren. Bitte ändere die folgenden Beispiel-E-Mails, um sicherzustellen, dass sie für Deinen Wettbewerb sowie Deine Zielgruppe passend sind.

Übersicht

Beispiel für eine E-Mail zur Ankündigung des Schritte-Wettbewerbs.....	2
Beispiel für eine Rekrutierungs-E-Mail.....	3
Beispiel für eine E-Mail zum Wettbewerbsstart.....	5
Beispiel für eine Aktualisierungs-E-Mail.....	7
Beispiel für eine Abschluss-E-Mail.....	8
Beispiele für weitere E-Mail-Themen	9

Beispiel für eine E-Mail zur Ankündigung des Schritte-Wettbewerbs

Betreff: Möchtet ihr aktiver werden? – Teilnahme an einem Schritte-Wettbewerb

Wir bieten die Möglichkeit, an einem Schritte-Wettbewerb teilzunehmen!

Für die Teilnahme am Programm ist die Verwendung eines Schrittzählers, einer Smartwatch, eines Fitnesstrackers oder des Smartphones notwendig, um unsere Schritte zu zählen. Dies hilft, uns unserer Bewegungsgewohnheiten im Alltag bewusster zu werden.

Wir planen die Durchführung eines Wettbewerbs in unserem Betrieb / unserer Organisation. Der Wettbewerb beinhaltet die Teilnahme [gegeneinander oder in kleineren Teams, in spezifischen Gruppen, z. B. Arbeitsplatz/Abteilung/Gemeinschaftsgruppe], damit wir uns gegenseitig motivieren, unterstützen und messen können. Dies wird uns Gelegenheit geben, Spaß zu haben und uns die Beine zu vertreten!

Wenn Du an einer Teilnahme interessiert bist, wende Dich bitte per E-Mail oder telefonisch an mich. [Des Weiteren benötigen wir für jedes Team eine Teamleitung. Solltest Du daran interessiert sein, dann komm gerne auf mich zu. Die Teamleitung wird für folgendes verantwortlich sein:

- Erstellung des Teams,
- Hinzufügen aller Teammitglieder zum Team,
- Anmeldung des Teams zum Schritte-Wettbewerb,
- die Teilnehmenden ermutigen, aktiv zu sein,
- wenn gewünscht gemeinsame Treffen (Lauftreffs, Spaziergänge, Wanderungen) mit dem Team zu organisieren,
- sicherzustellen, dass die Teilnehmenden ihre Schritte aufzeichnen und dokumentieren.]

[Name, E-Mail-Adresse und ggf. Telefonnummer]

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Beispiel für eine Rekrutierungs-E-Mail

A. Für einen Wettbewerb in Teams

Betreff: Anmeldungen für unseren Schritte-Wettbewerb sind jetzt möglich!

Wir, [Firma XY/Organisation XY], werden einen Schritte-Wettbewerb durchführen! Dieser wird [Wochenanzahl angeben] Wochen dauern. Der Wettbewerb beginnt am [Startdatum].

Bitte melde Dich unter www.10000schritte-duesseldorf.de an. Nutze hierfür die Firmen-E-Mail-Adresse. Sobald Du Deine persönlichen Daten eingetragen hast, wirst Du eine E-Mail erhalten, in der Du aufgefordert wirst, Deine Registrierung und Deine E-Mail-Adresse zu bestätigen. Erst nach der Bestätigung ist Dein persönliches Profil aktiv. Nun hat die Teamleitung die Möglichkeit, Dich einem Team hinzuzufügen. Die Teamleitung übernimmt im Anschluss die Anmeldung für den Schritte-Wettbewerb.

Die Teilnehmenden sind eigenverantwortlich für:

- die Registrierung auf der 10.000 Schritte Düsseldorf-Webseite,
- das Aufzeichnen der Schritte mit einem Schrittzähler, einer Smartwatch, einem Fitnesstracker oder dem Smartphone und das Eintragen der Schrittzahlen auf der 10.000 Schritte Düsseldorf-Webseite,
- die gegenseitige Motivation im Team.

Die Teamleitung ist verantwortlich für:

- die Erstellung des Teams,
- das Hinzufügen aller Teammitglieder zum Team,
- die Anmeldung des Teams am Schritte-Wettbewerb,
- die Ermutigung der Teilnehmenden, aktiv zu sein,
- die Organisation von gemeinsamen Treffen (Lauftreffs, Spaziergänge, Wanderungen) mit dem Team, wenn gewünscht,
- die Sicherstellung der Aufzeichnung von Schritten durch die Teilnehmenden.

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

B. Für einen Wettbewerb jede:r gegen jede:n

Betreff: Anmeldungen für unseren Schritte-Wettbewerb sind jetzt möglich!

Wir, [Firma XY/Organisation XY], werden einen Schritte-Wettbewerb durchführen! Dieser wird [Wochenanzahl angeben] Wochen dauern. Der Wettbewerb beginnt am [Startdatum].

Bitte melde Dich unter www.10000schritte-duesseldorf.de an. Nutze hierfür die Firmen-E-Mail-Adresse. Sobald Du Deine persönlichen Daten eingetragen hast, wirst Du eine E-Mail erhalten, in der Du aufgefordert wirst, Deine Registrierung und Deine E-Mail-Adresse zu bestätigen. Erst nach der Bestätigung ist Dein persönliches Profil aktiv. Im Anschluss kannst Du Dich über folgenden Link [Link zum Wettbewerb einfügen] an dem Schritte-Wettbewerb anmelden.

[Name, E-Mail-Adresse und ggf. Telefonnummer der Wettbewerbsadministration]

Die Teilnehmenden sind eigenverantwortlich für:

- die Registrierung auf der 10.000 Schritte Düsseldorf-Website,
- die Anmeldung am Schritte-Wettbewerb,
- das Aufzeichnen der Schritte mit einem Schrittzähler, einer Smartwatch, einem Fitnesstracker oder dem Smartphone und das Eintragen der Schrittzahlen auf der 10.000 Schritte Düsseldorf-Webseite,
- die Organisation von gemeinsamen Treffen (Lauftreffs, Spaziergänge, Wanderungen) mit dem Team, wenn gewünscht,
- die gegenseitige Motivation im Team.

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Beispiel für eine E-Mail zum Wettbewerbsstart

Betreff: Start des Schritte-Wettbewerbs

Heute starten wir unseren Schritte-Wettbewerb!

Wir freuen uns, dass sich [Anzahl der Teilnehmenden] Personen angemeldet haben. Unser Ziel ist es, [Hier Informationen zur ausgewählten Wettbewerbsart angeben, einschließlich Dauer, Kilometer, Haltepunkte usw. Das Ziel des Wettbewerbs kann beispielsweise ein konkreter Ort sein oder das Erreichen von möglichst vielen Schritten].

Um sicherzugehen, dass Deine Schritte für den Schritte-Wettbewerb gezählt werden, melde Dich unter www.10000schritte-duesseldorf.de an und verwende den Meine Schritte-Bereich, um Deine Schritte einzutragen. Deine Schritte werden automatisch zu dem Schritte-Wettbewerb hinzugefügt und tragen zur Erstellung der Rangliste bei.

Hier sind einige Tipps, um aktiver zu sein:

- Mach einen Mittagsspaziergang.
- Organisiere einen Spaziergang vor oder nach der Arbeit.
- Gehe zu Fuß, um mit Personen zu sprechen, anstatt E-Mails zu schicken.
- Organisiere ein Steh- oder Geh-Meeting.
- Gehe oder radle mindestens einen Teil des Weges zur und/oder von der Arbeit.
- Werde Freiwillige:r für den Gang zur Kaffeemaschine.
- Nimm die Treppe.
- Gehe den Flur entlang, um den Kopf freizubekommen.
- Benutze die Toiletten, die sich am weitesten von Deinem Arbeitsplatz entfernt befinden.
- Parke weiter vom Eingang entfernt.
- Trage bequeme Schuhe und Kleidung, die Dir Bewegungsfreiheit geben.

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

- Mach Pausen, um Dich zu bewegen, und stelle einen Alarm ein, der Dich daran erinnern soll, aufzustehen.
- Behalte Deine Schritte im Auge. Eine niedrige Schrittzahl wird Dich dazu inspirieren, Dich zu bewegen.

Jeder Schritt zählt!

Bei Fragen wende Dich bitte an mich [bzw. Deine Teamleitung].

[Name und Kontaktdaten der Person, die den Wettbewerb organisiert [bzw. an der Teamleitung]]

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Beispiel für eine Aktualisierungs-E-Mail

Betreff: Schritte-Wettbewerb – Update

Herzlichen Glückwunsch zu Deinen zurückgelegten Schritten!

[Aktualisierte Informationen zum Fortschritt und zur Dauer des Wettbewerbs angeben]

Gut gemacht!

Hier sind einige zusätzliche Möglichkeiten, wie Du Deine Schrittzahl zu Hause steigern kannst:

- Mähe den Rasen, harke Blätter oder arbeite im Garten.
- Mach ein paar Schritte, während Du telefonierst.
- Staubsauge.
- Wasch das Auto.
- Lass Dich von dem [10.000 Schritte Düsseldorf-Profil](#) auf Komoot inspirieren und geh spazieren oder wandern!

Überlege Dir, wie Du körperliche Aktivität mehr genießen kannst, um Dein Schrittziel zu erreichen. Denke daran, Aktivitäten auszusuchen, die Dir Spaß machen, und Aktivitäten einzuschließen, die Du bereits ausführst. Sei kreativ und hab Spaß!

Vielen Dank für Deine Teilnahme am Schritte-Wettbewerb. Du machst einen Schritt in die richtige Richtung!

Bei Fragen zum Schritte-Wettbewerb wende Dich bitte an mich [bzw. an Deine Teamleitung] [Name und Kontaktdaten [bzw. der Teamleitung]] oder melde Dich bei dem 10.000 Schritte Düsseldorf-Team unter www.10000schritte-duesseldorf.de oder per E-Mail an 10000schritte@hhu.de.

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Beispiel für eine Abschluss-E-Mail

Betreff: Abschluss des Schritte-Wettbewerbs

Herzlichen Glückwunsch [Name der Organisation/Abteilung/Gruppe] zum Abschluss unseres Schritte-Wettbewerbs! Wir haben über [Zeitraum] insgesamt [Anzahl] Schritte gesammelt.

[Ranglisten einfügen, die auf dem Durchschnitt oder der Gesamtzahl der Schritte, den am stärksten verbesserten Fortschritt, den erlebten Nutzen usw. basieren]

[Alle Informationen zu Preisen oder Festlichkeiten angeben]

Der Schritte-Wettbewerb ist jetzt zu Ende, aber Du kannst weiterhin aktiv bleiben! Zähle Deine Schritte und strebe weiterhin 10.000 Schritte am Tag an, um einen gesunden Lebensstil aufrechtzuerhalten.

Auf der 10.000 Schritte Düsseldorf-Webseite kannst Du Dich über Gesundheit und Bewegung informieren und nützliche Links finden.

Bei Fragen zum Schritte-Wettbewerb wende Dich bitte an mich [bzw. an Deine Teamleitung] [Name und Kontaktdaten [bzw. der Teamleitung]] oder melde Dich bei dem 10.000 Schritte Düsseldorf-Team unter www.10000schritte-duesseldorf.de oder per E-Mail an 10000schritte@hhu.de.

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Beispiele für weitere E-Mail-Themen

Im Verlauf des Wettbewerbs kannst Du Deinen E-Mails weitere Informationen hinzufügen, zum Beispiel zu:

- Schrittzählern, Smartwatches, Fitnessstrackern oder Smartphones
- Tipps zum Aufzeichnen von Schritten und zusätzlichen Aktivitäten
- der Bedeutung von Zielsetzungen
- Möglichkeiten, mehr Schritte bei der Arbeit und zu Hause zu gehen
- von der Organisation bereitgestellten Preisen (falls vorhanden)
- organisierten Aktivitäten am Arbeitsplatz
- motivierenden Angeboten oder Hilfsmittel
- lokalen Gemeinschaftsveranstaltungen, an denen Mitarbeitende teilnehmen könnten, zum Beispiel die Veranstaltungen, die von 10.000 Schritte Düsseldorf organisiert werden
- Funktionen der Teilnehmenden und Teamleitungen
- Eigenschaften oder Meilensteine der Teilnehmenden und wie sie aktiv sind
- Tipps für einen gesunden Lebensstil in Bezug auf Ernährung
- anderen Gesundheitsinitiativen, die möglicherweise in der Zukunft stattfinden
- Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) für körperliche Aktivität und zu den Auswirkungen von Bewegungsmangel

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung