

Glad sommar!

Här kommer en sommarhälsning från Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet. Kanske har du redan gått på semester och då hoppas vi att du njuter extra mycket.

Det har varit ett konstigt år och många av er har säkert inte haft möjlighet att genomföra så mycket aktiviteter eller umgås med era medlemmar över huvud taget. Men efter sommaren hoppas vi på att det ser annorlunda ut och att vi kan börja göra saker tillsammans igen.

Mycket av Korpens verksamhet har, som för så många andra, också legat nere under den senaste tiden men det har också gett oss tid till att utveckla nya koncept och ny verksamhet som fungerar att genomföra även på distans.

Vi vill därför dela med oss av några av aktiviteterna och samtidigt ge er lite tips på vad ni kan göra tillsammans med oss på Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet både under sommaren och framöver, med fokus på digitala aktiviteter.

Gratis Active Quiz med Korpen under sommaren

Gör promenaden, cykelturen eller joggingrundan lite roligare i sommar med Korpens digitala tipspromenader! Korpen har tillsammans med Active Quiz tagit fram quiz med temat sport och hälsa som ni helt gratis kan erbjuda era medlemmar mellan den 7 juni och 30 september. Tipspromenaden är inte platsbunden så deltagaren väljer själv sin runda - det enda de behöver för att komma i gång är en mobil.

Steg 1: Ladda ner appen "Active Quiz" och skriv in koden **KORPEN** som quiz-ID.

Steg 2: Dags att börja quiza! Klickat på att starta Korpens tipspromenad och börja gå, cykla eller springa. Efter cirka 200 meter dyker en fråga upp i mobilen – och så håller det på fram tills personen avverkat sina 2 kilometer.

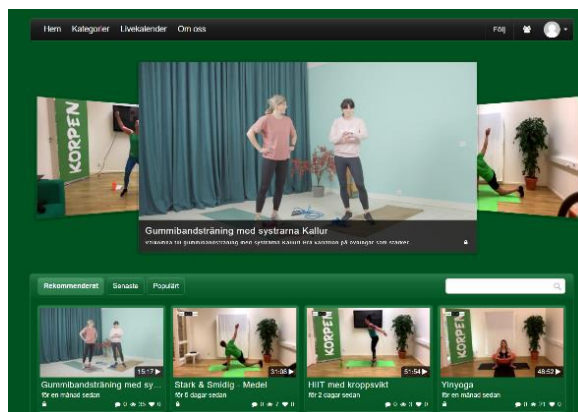
Frågorna i tipspromenaden byts ut var tredje vecka så era medlemmar kommer kunna quiza hela sommaren.



Läs mer om Active Quiz [här](#)

Testa Korpen Online gratis

Ett av Korpens nya koncept som utvecklats under Pandemin är Korpen Online. Korpen Online skapades för att vi skulle kunna fortsätta erbjuda träning för våra medlemmar även när det inte var möjligt att ses fysiskt. Helt enkelt en digital träningsplattform som innehåller träningspass från våra korpföreningar med allt från yoga till HIIT.



Under sommaren vill vi ge er möjligheten att gratis erbjuda Korpen Online till era medlemmar. Visst vill ni prova? Allt ni behöver göra är att klicka er in på online.korpen.se där klickar ni på det pass/klipp som intresserar er, ange lösenordet KorpenTestaPa21 och sedan är det bara att börja träna. Ni behöver inte skapa något konto utan har fri access fram till den 31 augusti. Har ni frågor angående Korpen Online är det bara ni hör av er till anton.klarin@korpen.se

Var med i Korpen Challenge

Korpen Challenge har blivit en stor succé under Pandemin och verkligen visat sig vara ett bra sätt för kollegor att göra något tillsammans nu när vi inte haft samma möjligheter att träffas fysiskt. Därför kör vi ytterligare en Korpen Challenge till hösten, den 11 oktober-21 november. Naturligtvis hoppas vi på att många av er vill anta utmaningen tillsammans med oss även i höst.



Korpen Challenge är en lagutmaning där lagets insats sätts före individens. Med laget i fokus hela tiden skapas en naturlig och ovärderlig teamkänsla internt. Utmaningen är berättigad för Friskvårdsbidraget och finns även i år på förmånsportalerna Actiway och Benify.

Det fina med Korpen Challenge, förutom att det får oss att röra på oss, är att vinsten går tillbaka till våra föreningar och nationella organisationer. För varje deltagare som anmäler sig från ert förbund/föreningar tillfaller 80kr er. Detta gör Korpen Challenge till en perfekt utmaning där er arbetsgivare kan stå för kostnaden (195kr/person ex moms) och samtidigt sponsra er verksamhet med 80kr/ deltagare.

KORPEN

Följ med på EM i företagsidrott 2022

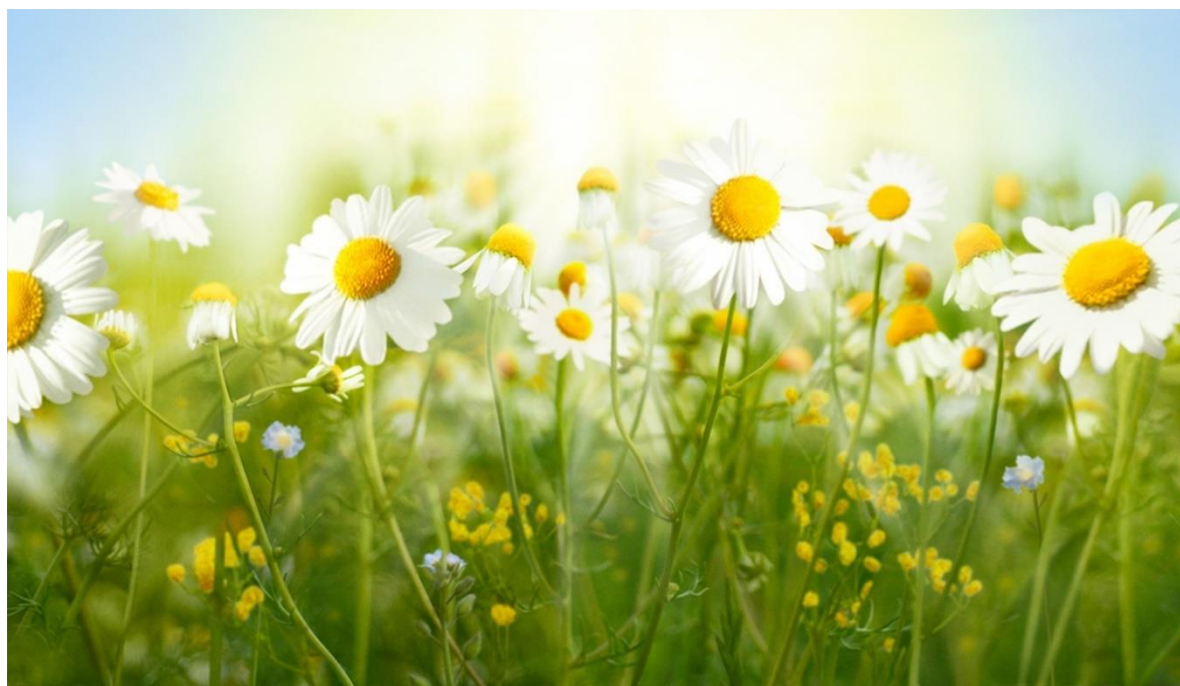
Förhoppningsvis öppnar Europa upp mer till hösten och gör det möjligt för ytterligare ett EM i företagsidrott att gå av stapeln. Spelen skulle ha genomförts 2021 men blev av förklarliga skäl uppskjutna till 2022. EM i företagsidrott kommer denna gång att äga rum i Arnhem, Nederländerna den 22-26 juni 2022.

Vattenfalls IF kommer som vanligt med en stark trupp och förhoppningsvis skickar även som vanligt Telia IF några av sina medlemmar. Det vore kul om vi kunde utöka den svenska truppen med några fler deltagare från Korpens Nationella Organisationer och företagsidrottsföreningar så att vi blir ett härligt gäng som representerar Sverige och har kul tillsammans. Läs mer i [här](#)

Individuella möten eller individuellt stöd för er organisation eller förbund

För mer information kring hur vi kan stötta just er eller hur ni kan komma i gång med någon av ovanstående aktiviteter, tveka inte, utan hör av er till Anna Sundström, anna.sundstrom@korpen.se

Nu återstår bara att önska er en riktigt härlig sommar!



Hälsningar

Anna Sundström
Korpen Svenska Motionsidrottsförbundet

KORPEN