

Arbetsprover

Copy 2011

Noak Garberg

| <u>Sida</u> | <u>Innehåll</u> | |
|-------------|-----------------|--------------------------|
| 2 | Uppgift 1 | Namnvalet EttNoll |
| 4 | Uppgift 2b | Manifest |
| 5 | Uppgift 3 | Kampanj |
| 14 | Uppgift 4 | T-shirts |
| 16 | Uppgift 5 | Matkassen |

1. Ge den nya kedjan ett namn. Motivera namnvalet.

EttNoll - Alla segrar räknas

För att långsiktigt jobba för att ta Sverige till det slutgiltiga målet i att vara världens friskaste land så måste konceptet plockas ner från idé- till medvetandenivå. Att "förändra sitt liv" är en tanke för stor för att greppa och kan t.o.m. vara ångestframkallande hos vissa. Både piskan och moroten kanske fungerar till en början men sällan visar de sig vara effektiva i det långa loppet. Nej, folk måste själva känna en vilja att förändra sina hälsovanor till det bättre. Först då har arbetet potential att fungera kontinuerligt. Varje dag är en kamp. Varje kamp har sina valmöjligheter. Gymmet heter **EttNoll** och ska belysa dessa vardagsval.

Jag väljer att promenera till videobutiken istället för att ta bilen. **1-0** till mig.

Jag väljer att äta en clementin istället för en påse godis. **1-0** till mig.

Jag väljer att gymma istället för att ligga hemma framför TV:n. **1-0** till mig.

Affirmation tror jag är jätteviktigt. Folk måste själva känna ett värde, en mersmak om så vill, i de val de väljer. Dessa värden varierar självklart men principen står fast och ingen inbördes jämförelse är nödvändig. Varje seger räknas. Så länge jag väljer något bra över något dåligt så vinner jag den kampen med **1-0**. Det ska inte vara svårare än så.

På det här sättet isoleras inte heller hälsotänket till någon facilitet (gymmet) eller aktivitet (spinning) utan den är med folk hela tiden, något som är vitalt om Sverige ska bli världens friskaste land. Enligt socialstyrelsens folkhälsorapport 2009 är bukfetma, benskörhet och hjärt- och kärlsjudomar vanligare på landsorten än i städerna. Det är i huvudsak dessa människor som höjer Sveriges ohälsotal. Inte storstadsmänniskor. Konsekvent är det just dessa människor som då måste bli mer fysiskt aktiva om Sverige ska bli världens friskaste land. Det är svårt att begära av 60-åriga Berit från Järvsö att ta sig till närmsta gym, förmodligen placerat i Ljusdal 2 mil därifrån. Avståndet på landsbygden blir ett jätteproblem om hälsoarbetet centraliseras omkring en fysisk punkt i ett gym. Däremot kan vi öka hennes chanser att blir mer fysiskt aktiv med en stegräknare. **EttNoll**-tänket finns i hennes medvetande och hon får chansen att segra på hennes villkor.

Det finns ett positivt värde i att gå ut med budskapet att det egentligen inte spelar någon roll vart du tränar, bara du tränar så är vi nöjda. Istället för att börja i änden att sälja gymkort och ha det som främsta inkomstkälla tror jag att denna ödmjuka approach kommer få folk att vilja börja träna på **EttNoll**. Kanske inte första dagen, kanske inte andra veckan men inom någon månad, något år. Vad vi absolut inte får göra är att blint försöka kränga så många gymkort som möjligt. Olika folk, olika takt. När det väl är dags att välja gym så är jag övertygad om att folk kommer ha oss i åtanke eftersom det var **EttNoll** som triggade igång dem från första början med stegräknare, tipsrundor etc.

EttNoll har potential att bli ett uttryck, ett form av mantra som används varje gång man vinner mot sig själv. Digitalt kan det bli en hastag på twitter (se nästa sida). Därmed sammankopplas varumärket med ett uttryck som direkt associeras till att göra gott. Titta gärna in på <http://search.twitter.com> och sök på **EttNoll**. Kanske har någon segrat idag.



FilippaOrback: Tvättar istället för sover. Tveksam [#ettnoll](#)

about 3 hours ago via *Twitter for iPhone* · [Reply](#) · [View Tweet](#)



Tojmas: Väljer att avstå från faxx ikv, vågar inte riskera att känna mig sliten då det är match imorgon. [#ettnoll](#)

about 18 hours ago via *Twitter for iPhone* · [Reply](#) · [View Tweet](#)



mtornqvist: Spelar innebandy istället för att se på hockey [#ettnoll](#)

about 20 hours ago via *Twitter for iPhone* · [Reply](#) · [View Tweet](#)



richardforreal: @jonaslundstrom jag upptäckte just [#ettnoll](#) Är det du som startat den? Sthlm i tredelad kritstreckskostym är dagens vinst för mig

about 21 hours ago via *Seismic for Android* · [Reply](#) · [View Tweet](#) · [Show Conversation](#)



pleasecopyme: tar en croissant till fredagsfikat istället för två. [#ettnoll](#)

about 22 hours ago via *Twitter for iPhone* · [Reply](#) · [View Tweet](#)



mtornqvist: Drar ut och spelar fotboll istället för att skriva uppsats [#ettnoll](#)

1 day ago via *web* · [Reply](#) · [View Tweet](#)



Henkoow: Går till Borås istället för att ta bussen [#ettnoll](#)

1 day ago via *Twitter for iPhone* · [Reply](#) · [View Tweet](#)



FilippaOrback: Cyklade hem efter AW:n [#ettnoll](#)

1 day ago via *web* · [Reply](#) · [View Tweet](#)



karlgarberg: Tar 2 shots och vinglar ut på dansgolvet istället för sta i baren o dricka ol [#ettnoll](#)

1 day ago via *Twitter for BlackBerry®* · [Reply](#) · [View Tweet](#)



maxgarberg: Tar cykeln till skolan istället för bussen. [#ettnoll](#)

1 day ago via *Twitter for iPhone* · [Reply](#) · [View Tweet](#)



Tojmas: -Gå in och gör ert bästa bara, det räcker gott och väl. Bra peppsnack inför nervösa barn ist för att inte säga något alls [#ettnoll](#)

2 days ago via *Twitter for iPhone* · [Reply](#) · [View Tweet](#)

2b: Skriv ett manifest (programförklaring) för det nya varumärket.

EttNoll - Alla segrar räknas

Din hälsa är inget du kan bocka av i någon lista. Du kan inte stänga av den eller lämna in den någonstans när du inte längre vill vara med. Den är alltid med dig. Den är din kropp. Den är du. Och din kropp vill röra på sig. Den vill få i sig bra mat. Din kropp vill må bra. Det här vet du redan. Och faktum är att du redan är igång. Du promenerar. Du cyklar. Du simmar. Du spelar kubb och kastar pil. Du rör på dig. Det tycker vi är jättebra.

Varje dag ställs du inför olika val. Varje dag fattar du beslut. Du väljer morötter istället för pommes frites, och cyklar till jobbet istället för att ta bussen. Vi vill att du uppmärksammar dessa beslut. Se dem som valmöjligheter, inte som självklarheter.

För när du tar rätt beslut är det en seger för din kropp. Varje gång du väljer något bra framför något dåligt så vinner du med 1-0.

EttNoll är mer än ett gym. Visst har vi yogaklasser, träningsmaskiner och core. Och personliga tränare, aerobicinstruktörer och bastu. Men framför allt har vi en tro på att hälsa är så mycket mer än ett gym. Den är mer än ett månadskort i plånboken och den är mer än tre spinningpass i veckan. Din hälsa är alltid med dig. Måndag morgon och lördag kväll. På restaurangen och framför TV:n.

Ingen seger är för liten när alla segrar räknas. Du kan alltid vinna med 1-0.

3. *Skapa en häftig kampanj som väcker målgruppens intresse, nyfikenhet och vilja att utforska konceptet. Det finns ingen ekonomisk begränsning, men idén ska vara genomförbar.*

Enligt FHI:s folkhälsorapport 2009 görs den största hälsovinsten av människor som inte tränar alls när de börjar röra på sig måttligt, ta promenader exempelvis. Antalet *måttligt* fysiskt aktiva svenskar på landsorten har minskat de senaste åren medan antalet *högt* fysiskt aktiva i städerna har ökat. Faktum är att bukfetma, benskörhet och hjärt- och kärlsjukdomar är mycket mer vanligt förekommande på landsorten än i städerna. Det är dessa människor, i medelålder och uppåt som vi måste få igång för att Sverige ska få ett lyft och bli ett friskare land. Majoriteten av dessa har inte smartphones vilket är förklaringen till varför min kampanj koncentreras i analoga medieformat. Dessutom blir avståndet på landsorten ett jätteproblem om hälsoarbetet i regionen centraliseras till bara gymmet. Vi jobbar för att öka dessa människors chanser att bli fysiskt aktiva, var de än är, istället för att krampaktigt försöka kränga så många gymkort som möjligt.

- DR-utskick med stegräknare

I anslutning till att ett nytt gym etableras i en stad så skickar vi ut ett DR till folk i staden med omnejd. Målgruppen är 45-65 åringar, män och kvinnor. Låt ponera att ett gym i Ljusdal öppnas 1 juli 2012. Då ser vi till att skicka ut DR:et 1 april vilket ger hälsingeborna 3 månader att gå med stegräknaren och bli bekanta med varumärket innan gymmet sätts upp. DR-brevet är på nästa sida.

- Ute Hållplatser

Vi tar tillfället i akt att kommunicera med folk där de är mer mottagliga, där de väntar. Vi sätter upp affischen "Är tåget försenat? Gör 10 knäböj medan du väntar" på tågstationer och "Mer än 5 minuter tills bussen går? Promenera till nästa station" finns i busskurer och på busstationer. Budskapet anknyter till platsen.

- Tidningsannonser i lokalpress

Under lanseringen i Ljusdal går vi ut i Ljusdalsposten och andra lokala tidningar med annonsen "Välkommen till ett gym där alla segrar räknas".

- 5-serie

Bygger på 4 enkla exempel på hur du kan EttNoll-segra i vardagen samt annonsen "Välkommen till ett gym där alla segrar räknas" som knyter an till huvudkonceptet. De andra exemplen är "Jag skippar bearnaisen ikväll", "Om jag vill ha läsk till maten? Nej tack, jag dricker vatten". Affischerna sätts också upp på stan som singlar i eurosized-format, placerade efter budskap. När gymmet lanseras i Ljusdal så placeras annonsen "Idag tar jag trapporna istället för hissen" i Järvsö stations järnvägstrappa. "Jag tar morötter istället för pommes frites" sätts upp i närheten av McDonalds och/eller andra närliggande snabbmatskedjor.

- Tipspromenad

Likt Telenors kampanj "*Jag jobbar härifrån idag*" för att visa hur mobila deras lösningar är tänker vi låta sätta upp tipsrundor för att inoperera budskapet i en fysisk aktivitet. Istället för att säga åt folk att röra på sig så ser vi till att de faktiskt rör på sig som en del av kampanjen. Denna tipsrunda sätts upp på populära lokala promenadstråk och elljusspår. Tipsrundan ligger i linje med vår idé om att hälsoarbetet måste engagera folk även utanför gymmets lokaler.

Hej!

I sommar slår vi upp portarna för en ny typ av gymkedja i Ljusdal. Det vill vi fira med dig. Vi är **EttNoll** och vi tror på segrar. Vi tror på din förmåga att vinna.

Varje dag måste du fatta beslut. Det kan vara alltifrån att promenera till videobutiken istället för att ta bilen, till att dricka vatten istället för läsk. När du väljer det hälsosammare alternativet är det en seger för din kropp. Varje gång du väljer något bra framför något dåligt så vinner du med 1-0.

Din hälsa är inget du kan bocka av i någon lista. Du kan inte stänga av den eller lämna in den någonstans när du inte längre vill vara med. Den är alltid med dig. Den är din kropp. Och du är ju redan igång. Du promenerar, simmar och cyklar. Du dansar, spelar kubb och kastar pil. Du rör på dig. Det tycker vi är jättebra.

Vi vill att du fortsätter röra på dig och för att peppa dig i din träning skickar vi med en stegräknare som gör det lite roligare att promenera. Det är häftigt att se hur många steg man faktiskt tar varje dag. Det blir som ett kvitto på att man gör något bra. Att man vinner.

Den 1 juli är det stor premiär för gymmet. De 500 första som stegar in till oss på Kyrkogatan 1 får en present. Vi lovar dig en målgång som du sällan kommer glömma. Och fortsatt att gå. Varje månad har du chans att vinna fina priser.

Besök oss gärna på vår hemsida ettnoll.se eller ring 010-10 10 10 så berättar vi mer.

Välkommen till **EttNoll** - gymmet där alla segrar räknas.

Clear Channel

Mer än 5 minuter
tills bussen går?
Promenera till
nästa station

1-0

Välkommen till ett gym där alla segrar räknas
ettnoll.se / 010-10 10 10

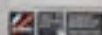
Trafikinformation

St Eriks sjukhus

8 000...

10 000...

Zoner och biljetter



Är tåget försenat?
Gör 10 knäböj
medan du väntar

1-0

Välkommen till ett gym där alla segrar räknas
ettnoll.se / 010-10 10 10

Välkommen till ett gym där alla segrar räknas

Din hälsa är inget du kan bocka av från någon lista. Du kan inte stänga av den eller lämna in den någonstans när du inte längre vill vara med. Den är alltid med dig. Den är din kropp. Den är du.

Därför påverkas din hälsa av varje beslut du tar. Varje gång du väljer något bra framför något dåligt så vinner du med 1-0. Svårare än så är det inte. Ingen seger är för liten när alla segrar räknas.

Den 1 juli öppnar vi vårt gym i Ljusdal.
Välkommen in och vinn.

EttNoll / kyrkogatan 1 / Ljusdal
ettnoll.se / 010-10 10 10



Clear Channel



Jag tar morötter
istället för
pommes frites

1-0

Välkommen till ett gym där alla segrar räknas
etnoll.se / 010-10 10 10



**Idag tar jag
trapporna
istället för
hissen**

1-0

Välkommen till ett gym där alla segrar räknas
ettnoll.se / 010-10 10 10

FRÅGA 1

**Hur många kalorier
förbränns när du
cyklar 30 minuter?**

- A. 35
- B. 120
- C. 230
- D. 900



Rätt svar & nästa fråga finns 400 m längre fram.

1-0

**Välkommen till ett gym där alla segrar räknas
etnoll.se / 010-10 10 10**

JCDecaux

FRÅGA 2

**Om du promenerar
30 minuter varje dag
så innebär det:**

- A. Svagare muskler & ben
- B. Sämre balans
- C. Lägre risk för diabetes
- D. Högre risk för hjärtsjukdomar

Nästa fråga finns runt krönet.

RÄTT SVAR PÅ FRÅGA 1 = C (230 KALORIER)

1-0

Välkommen till ett gym där alla segrar räknas
ettnoll.se / 010-10 10 10

4. Kunderna och medarbetarna är de bästa marknadsförarna.

Ägarna har sett att den effektivaste rekryteringen av nya medlemmar till gymmet sker man till man, mun till mun. Därför vill man skapa en kollektion kläder som är kul att ha på sig, väcker uppmärksamhet, och ger bärarna anledning att snacka om gymkedjan. Din uppgift är att skapa t-shirts med budskap som är spännande att ha på sig. Gör 1-2 motiv men gärna fler.

1-0 står med på alla tröjor och det trycks i ett typsnitt som påminner om gamla fotbollströjors nummer för en sportig feeling. Första idén är 1-0 motivet slingrandes runt tröjans sida. Enkelt, snyggt och kan användas till vardags.

Det finns fullt med speglar på gym, det borde utnyttjas. Om vi skriver texterna "Jag bygger denna vackra kropp" och "Det här ser ju riktigt bra ut" i spegelvänd text, så möts du av den när du står och lyfter hantlar på gymmet. Den talar till dig direkt. Det här kan dessutom bli en snackis på stan, folk kommer fram och frågar vad det står.

Framsida

Baksida



5. Mat är en viktig del av hälsan. Nu ska gymkedjan hjälpa sina kunder att handla mat: Färdiga matkassar kan plockas ut efter träning. Mot en extra avgift kan innehållet i kassarna även skraddarsys, genom beställning på nätet. Skapa en kampanj som lanserar mat-kasse-tjänsten. Välj kanal, formulera budskap och gestalta det.

Eftersom matkassen endast kan plockas ut på själva gymmet så kommer denna kampanj vara regional och inriktas mot det lokala gymmet. Vi utgår återigen från Ljusdalsgymmet.

- Annonser i lokalpress

Vi framhäver kvaliteten i vårt matutbud med annonsen "Du förtjänar bra mat efter träning". Vi har ett väl fungerande samarbete med livsmedelsverket vars kostrekommendationer står till grund för vårt nyckelhålmärkta sortiment. Vi följer upp med annonsen "Att handla mat har aldrig varit svettigare".

- Ute

Annonsen "Vi vet att du har fullt upp" sätts upp i busskurer, på bensinmackar, parkeringar och på eurosized längst vägen. Annonsen "Att handla mat har aldrig varit svettigare" sätts även upp i anslutning till matbutiker (denna följer ej med som eurosized bilaga då det är en kopia av tidningsannonsen ovan).

- Radio

Annonsen "Vi vet att du ha fullt upp" är dessutom en radioreklam. Den spelas på lokalradion runt 17/18-tiden när folk är på väg hem från jobbet. VO:n är lugn, förstående.

Vi passar samtidigt på att utnyttja själva påsens design. Via sociala medier pryds påsen med hundratals användargenererade meningar och fraser som visar på kundernas egna segrar. Påsen kommer ut i i ny design var tredje månad (första juni=sommarpåsen, första april=vårpåsen) och då ger vi plats för nya EttNoll-segrar. Här kan folk hitta inspiration till egna 1-0-vinster och dessutom sporrar det folk till att dela med sig av sina segrar på nätet. EttNoll sprids som ett uttryck.

Och självklart kryllar det av information om mattjänsten på vår hemsida. Där kan du även fylla i din favoritmat och hur stor din familj är. Allt för att underlätta de skraddarsydda matbeställningarna.

Att handla mat har aldrig varit svettigare!

Och då syftar vi inte på brottningen vid avokadon eller snabbbrusningen till en nyöppnad kassa.

Nej, hos oss ser det lite annorlunda ut.

Medan du tränar på vårt gym så förbereds din matkasse.

När du är färdig är det bara att hämta ut den.

Vare sig du kör aerobics eller lyfter skrot så lovar vi dig att du aldrig har svettats så mycket när du handlat mat.

Det är något vi är stolta över.

Du kan också förbeställa skräddarsydda matkassar på vår hemsida där du också hittar nyttiga och goda recept.



croissant till fredagsfikat istället för två
keln till kolan istället för bussen. 1-0 till m
innehållan och tog en promenad 1-0
lar fotboll istället för att skriva uppsats

EttNoll / kyrkovägen 1 / Ljusdal
ettnoll.se / 010-10 10 10

Vi vet att du har fullt upp.

Det är jobbet som tar för mycket tid, ungar som ska hämtas och lämnas och kabel-tv:n som alltid hackar.

Vi vet att tiden inte alltid räcker till.

Därför vill vi underlätta din vardag på det sätt vi kan. På vårt gym väntar färdiga matkassar efter du har tränat. 45 min spinning, 15 min dusch, 0 min handla mat.

Snabbt, smidigt och enkelt.

Du kan också förbeställa skräddarsydda matkassar på vår hemsida där du också hittar nyttiga och goda recept.

Välkommen in!



EttNoll / kyrkovägen 1 / Ljusdal
ettnoll.se / 010-10 10 10

JCDecaux

Du förtjänar bra mat efter träning!

Vi vill att du ska må bra. Träning och bra kost går hand i hand. Därför erbjuder vi färdiga matkassar efter du har tränat. Hela vårt sortiment är nyckelhålsmärkt, vårt kött är svenskt och våra ägg är från frigående höns på svenska gårdar. Vi har ett stort utbud av grönsaker. Självklart är de ekologiska. Du kan också förbeställa skräddarsydda matkassar på vår hemsida där du också hittar nyttiga och goda recept. Välkommen in!



croissant till fredagsfikat istället för två
kolan till kolan istället för busen. 1-0 till m
innehållan och tog en promenad 1-0
var fotboll istället för att skriva uppsats

EttNoll / kyrkovägen 1 / Ljusdal
ettnoll.se / 010-10 10 10