



FIT DURCH'S FRÜHJAHR!

>>
STARTE JETZT
DEINE 4-
WÖCHIGE
CHALLENGE!
<<

FIT DURCH'S FRÜHJAHR

Im Mai stellen wir uns wieder einer neuen Herausforderung: Mit der **Fit durch's Frühjahr Challenge** bringen wir Bewegung ganz einfach in deinen Alltag. Von Spazierengehen und Treppensteigen über Joggen und Walken bis hin zu Yoga und Fitnessstraining – jeden Tag eine körperliche Aktivität ist das Ziel.

☑ **WIE FUNKTIONIERT'S?**

1. Mache den **Selbst-Check** und lasse dir deinen **Trainingsplan** per E-Mail zusenden.
2. Absolviere **jeden Tag** eine **neue Aufgabe**, die mehr Bewegung in deinen Alltag bringt. Auf deinem Trainingsplan kannst du jede absolvierte Aufgabe abhaken und deine Erfolge feiern.
3. Jede Woche erwartest dich auf der Startseite deines Gesundheitsblogs ein neues **Workout der Woche**.
4. Profitiere von spannenden **Blogbeiträgen** mit Empfehlungen und Tipps rund um die Themen Bewegung & Sport.

🏆 **UND DAS BESTE IST ...**

Am Ende deines Selbst-Checks hast du die Möglichkeit an einem kostenfreien **Gewinnspiel** teilzunehmen – Gewinne einen exklusiven Zugang zu einem **E-Learning** mit dem Thema deiner Wahl und werde zum Experten für deine Gesundheit.

💡 **UNSER TIPP:**

Schnappe dir jemanden, der **gemeinsam** mit dir die Fit durch's Frühjahr Challenge absolviert – so könnt ihr euch gegenseitig motivieren.



Klicke dich auf den [Gesundheitsblog](#), gib das Passwort [mobilkrankenkasse](#) ein, mache den Selbst-Check und starte ab dem **03.05.2021** Fit in den Frühling!

