



**EVENTTIPP**
**300 DAYS OF ACTIVITY CHALLENGE: WER MACHT MIT UNS MIT?**


LASS DIE  
FATIGUE  
NICHT  
GEWINNEN.

EGAL WIE DU ÜBER KREBS SPRICHT.  
HAUPTSACHE DU TUST ES.

WIR SIND WWW.KURVENKRATZER.AT

**LASS UNS AN DEINEN ERFOLGEN TEILHABEN UND TEILE SIE MIT UNS!  
UNSERE GRUPPE FINDEST DU AUF FACEBOOK**

Mit diesem einfachen Ziel erreichst Du einen klaren Fokus auf einen gesünderen Lebenswandel. Du nimmst Dir Zeit für Dich selbst und bist aktiv.

Dafür musst Du nicht täglich ins Fitness Studio gehen oder viel Gymnastik machen: Geh einfach schneller spazieren, mach Yoga, renn mit Deinen Kindern herum, geh golfen, schwimmen, wandern usw. aber natürlich kannst Du auch ins Fitness Studio gehen 😊 Es geht einfach darum etwas zu tun!

**ES GIBT NUR 5 REGELN:**

1. Sei an mindestens 300 Tagen in 365 Tagen aktiv (Start ist also JEDERZEIT möglich - markiere einfach Deinen Tag an dem Du beginnst und schon kannst Du mit dem Zählen beginnen).
2. Sei mindestens für 30 Minuten aktiv, wenn Du etwas tust.
3. Sieh zu dass sich während Deiner Aktivität der Herzschlag erhöht. Ein klein wenig zumindest.
4. Genieße Deine Reise und hab Spaß ♥
5. Sei Deine eigene Motivation. Wir werden hier immer wieder mal in die Runde fragen, wie es Dir ergeht.

Wenn Du Deine 300 Tage schaffst (und wir wissen Du kannst das) dann hast Du am Ende des Jahres den besten Preis gewonnen den man sich wünschen kann: Eine verbesserte Gesundheit und einen stärkeren Willen. Sollten die 300 Tage für Dich zu viel oder das Ziel unrealistisch sein, dann such Dir doch einfach Dein passendes Ziel aus. Du machst einfach mit 180, 200 oder 250 Tagen mit uns mit.

♥ DAS WICHTIGSTE IST, DASS DU MIT UNS AKTIV BIST ♥  
**WIR MACHEN DAS GEMEINSAM - WERDE TEIL UNSERER GRUPPE**  
**FACEBOOK: <https://www.facebook.com/groups/300dayschallenge/>**