



MOVE CHALLENGE



Jede Minute zählt! Ob Spaziergang, Fitnessstudio, Radfahren, Yoga oder Triathlon - jede Form der Bewegung bringt euch eurem gemeinsamen Ziel näher.

Du nimmst die Herausforderung an? Dann melde dich jetzt zur Move Challenge an!

Ziel: Sammle innerhalb des Aktionszeitraums so viele **Bewegungsminuten** wie möglich. Dabei trittst du sowohl in der **Einzelwertung** als auch gemeinsam mit deinem **Team** gegen die anderen Teams an. Gleichzeitig arbeitet ihr als Unternehmen daran, gemeinsam **129.600 Minuten Bewegung** (3 Monate) zu erreichen.

Ob beim Sport im Fitnessstudio, beim Spaziergang, auf dem Fahrrad, beim Schwimmen, Yoga oder im Verein: Jede Aktivität bringt dich und dein Team voran.

Zur Erfassung deiner Aktivitäten sendest du uns einfach ein **Foto oder einen Screenshot** deiner aufgezeichneten Bewegung zu. Den aktuellen Stand der Einzel-, Team- und Gemeinschaftswertung erhältst du **wöchentlich** in einem Update.

Alle weiteren Teilnahmebedingungen findest du auf der nächsten Folie.

Jede Minute zählt: für dich, dein Team und unser gemeinsames Ziel.

MOVE CHALLENGE - TEILNAHMEBEDINGUNGEN



Zeitraum:

07.09. – 01.11.2026 (8 Wochen)

Anmeldezeitraum:

14.07. – 31.07.2026

Aktivitäten:

Alle Bewegungsaktivitäten zählen!

Laufen, Krafttraining, Hyrox, Tennis, Yoga ...

Gruppeneinteilung:

Anmeldung als Einzelperson, Gruppenauslosung

Wertungen:

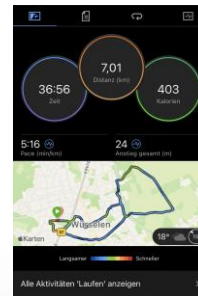
Einzel- und Teamwertung sowie Unternehmensziel

Siegerehrung:

Plätze 1 – 3 jeweils in Team- und Einzelwertung

Datenerfassung:

Nachweis der Aktivität durch ein **Foto** (z. B. Display eines Ergometers) oder einen **Screenshot** (z.B. Fitnessuhr oder Tracking-App).



Email: info@im.puls-team.de

WhatsApp: 01782371370