

# Wir bleiben FIT 2022!

## #WirBleibenFITChallenge

### Worum geht's?

Wir wollen fit bleiben! Um einen Anreiz zu bieten haben wir mit der App **TeamFit** einen Wettbewerb ausgeschrieben. Jeweils **10 Personen** finden sich in einem Team zusammen und die Teams die **am meisten Sport machen, bekommen tolle Preise!**

Zusätzlich erhältst Du jede Woche Informationen zum Thema Laufen, Schwimmen, Ernährung und Prävention bei Sportverletzungen. Der aktivste Bezirk wird auch dieses Jahr wieder geehrt!

### Wann geht es los?

Zur Challenge anmelden könnt Ihr euch ab sofort! Die Challenge **startet am 15.09. und endet am 16.10.2022.**

### Wie mache ich mit?

1. Suche Dir **bis zu neun weitere Personen** aus deinem OV/KV.
2. Lade Dir die **TeamFit-App** herunter und gründe ein Team.
3. Trete der **#WirBleibenFITChallenge** bei, Anmeldecode: **DLRGJB**
4. Mache vom 15.09. - 16.10.2022 **so viel Sport wie möglich.**
5. Erhalte jede Woche zusätzliche Informationen aus dem Bereich Laufen, Schwimmen, Ernährung und Prävention.
6. **Gewinne tolle Preise!**

### Welche Sportarten zählen bei der Challenge?

Ob Joggen, Wandern, Yoga oder natürlich Schwimmen. Wie Du Dich fit hältst ist Dir überlassen. Je nach Dauer und Intensität gibt es unterschiedliche viele Punkte.

### Und warum das Ganze?

Als Mitglieder einer Rettungsorganisation sind wir darauf angewiesen, dass wir gesund und einsatzbereit sind. Wir möchten Euch ermutigen aktiv zu bleiben und die Freude beim Sporttreiben stärken!

### TeamFit Download

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.xtheon.teamfit&hl=de&gl=US>

<https://apps.apple.com/de/app/teamfit-training-im-team/id1226350261>

### Datenschutzhinweis

Zur Teilnahme an der Challenge ist die App TeamFit notwendig. Die Datenschutzerklärung des Anbieters kannst du unter <https://www.teamfit.eu/de/privacy-policy/> einsehen. Die DLRG-Jugend Bayern hat keinen Einfluss auf die Verarbeitung deiner personenbezogenen Daten in der App.