



MAI-CHALLENGE

**SEI DABEI UND
GEWINNE EINEN
50 € GUTSCHEIN!**

Welches Studiwerk ist am fittesten?

Studierendenwerke aus ganz Deutschland sammeln vom 1. bis 31. Mai ihre Bewegungsminuten und der Sieger erbt den berühmten Wanderpokal.

So kannst du mitmachen

Sammele jeden Tag deine Bewegungsminuten und notiere sie z. B. auf der Rückseite. Trage die gesammelten Minuten in unser Online-Formular ein.

Das sind die Regeln

Es zählen alle Aktivitäten außerhalb der Arbeitszeit, bei denen ihr euch aus eigener Muskelkraft bewegt. Dabei ist es egal, ob es schweißtreibende oder eher ruhige Aktivitäten sind. Es zählen z. B.

alle Arten von Sport, Alltagswege mit dem Fahrrad, Spaziergänge, Gartenarbeit, Gassi gehen, Fenster putzen etc.

Das kannst du gewinnen

Unter allen Seezeit-Teilnehmenden verlosen wir drei SportScheck-Gutscheine im Wert von je 50 €.

So läuft die Auswertung

Der Vorjahressieger sammelt die Bewegungsminuten aller teilnehmenden Studiwerke und errechnet anhand der Mitarbeitenden-Zahlen die Gesamtpunkte.



Hier eintragen!

MEINE BEWEGUNGSMINUTEN

MAI-CHALLENGE

Tag	Aktivitäten	Minuten
1. Mai		
2. Mai		
3. Mai		
4. Mai		
5. Mai		
6. Mai		
7. Mai		
8. Mai		
Summe der Minuten		

Tag	Aktivitäten	Minuten
9. Mai		
10. Mai		
11. Mai		
12. Mai		
13. Mai		
14. Mai		
15. Mai		
16. Mai		
Summe der Minuten		

Tag	Aktivitäten	Minuten
17. Mai		
18. Mai		
19. Mai		
20. Mai		
21. Mai		
22. Mai		
23. Mai		
24. Mai		
Summe der Minuten		

Tag	Aktivitäten	Minuten
25. Mai		
26. Mai		
27. Mai		
28. Mai		
29. Mai		
30. Mai		
31. Mai		
Summe der Minuten		

Viel Spaß beim Minuten sammeln
wünscht das BGM-Team!

Und vergesst nicht, Eure Minuten im
Intranet einzutragen, damit wir den
Pokal an den Bodensee holen!