



Turngau Mittelbaden-Murgtal



Neue Teilnehmer können auch im Laufe der vierwöchigen Aktion jederzeit noch einsteigen.

Mit Power in den Wonnemonat Mai!

Die AOK Mittlerer Oberrhein und der Turngau Mittelbaden-Murgtal starten eine **GesundheitsChallenge** und der TuS Hügelshheim ist dabei.

Liebes Vereinsmitglied,

du möchtest mit Elan und Power ins Frühjahr starten? Dann bist du bei der GesundheitsChallenge genau richtig. Ob mit **Joggen und/oder Nordic/Walken** - das bleibt dir überlassen – Hauptsache du bist mit Spaß und Freude dabei und bleibst vier Wochen am Ball.

Der TuS Hügelshheim möchte an der GesundheitsChallenge teilnehmen. Wir sind dabei jedoch auf die Unterstützung unserer Vereinsmitglieder angewiesen.

Deshalb unsere Bitte: **Mache auch du mit.**

Damit tust du sowohl deiner Gesundheit als auch unserem Verein einen großen Gefallen. Teilnehmen können alle Vereinsmitglieder, egal ob jünger oder älter. Jeder Kilometer zählt.

Beginn und Dauer:

Der Startschuss für die GesundheitsChallenge fällt genau auf den Beginn des Wonnemonats Mai **am Samstag, 01. Mai 2021 und läuft bis Sonntag, 30. Mai 2021.** Alle innerhalb dieser vier Wochen erreichten Leistungen zählen für das Vereinsteam.

Wie kannst Du teilnehmen:

Ich **Siggi Huck, siggi.huck@web.de, Handy 0172 7128081** und bin für die Dauer der GesundheitsChallenge dein Ansprechpartner, dein VereinsCaptain.

Du gibst mir kurz Bescheid, dass du dabei bist, entweder per Email oder per Whats App.

Danach meldest du mir bitte wöchentlich deine gelaufenen und/oder gewalkten Kilometer jeweils bis spätestens Sonntag, 09. Mai / 16. Mai / 23. Mai und 30. Mai. Auch dies ganz einfach per Mail oder per Whats App.

Dabei bitte angeben: Jogging oder Walking, da die Kilometer unterschiedlich gewichtet werden. Für den Nachweis der Kilometer vertrauen wir voll und ganz auf dein Fairplay.

Im Laufe der vierwöchigen Aktion können selbstverständlich auch weitere Teilnehmer hinzukommen.

Es wird ein wöchentliches Vereins-Ranking ausgewertet und kommuniziert. Nach Beendigung der Aktion werden die Gewinnvereine ermittelt und prämiert.

Was kann unser Verein – was kannst du gewinnen:

Zunächst einmal wird es viele ganz fitte und zufriedene Mitglieder geben, die etwas für ihre Gesundheit getan und gleichzeitig unseren Verein unterstützt haben.

Außerdem werden die besten drei Vereine durch einen Förderbeitrag in Höhe von 300 € / 200 € / 100 € prämiert, der indirekt auch wieder dir als Vereinsmitglied zu Gute kommt.

Alles klar? Dann lass deinen inneren Schweinehund zu Hause verhungern.

**Nichts wie rein in die Walking- oder Joggingschuhe und raus in die Natur.
Wir freuen uns auf deine Teilnahme und Rückmeldung.**

Herzliche Grüße für die Turnabteilung des TuS Hügelsheim

Siggi und Annerose



AOK
Die Gesundheitskasse.

Mit Power in den Wonnemonat Mai!
Die AOK und der Turgau Mittelbaden-Murgtal starten eine GesundheitsChallenge.

TURNGAU
MITTELBADEN -
MURGTAL E.V.