

Trainings-Challenge



Keine Ausreden!

Dieses Jahr machen wir zwar unsere alljährliche Ferien-Kurspause,
aber KEINE TRAININGSPAUSE!

Vom 9. August bis zum 7. September gilt es Trainingspunkte zu sammeln!
Wer mindestens 600 Punkte sammelt
landet im Lostopf für kostenlose Herbstkurse!

Alle Trainings zählen! Sowohl die in der App absolvierten Einheiten als
auch alle weiteren mit einem Fitnesstracker getrackten Einheiten.

Pro Trainingsminute können je nach Intensität 1-2 Punkte gesammelt werden!
Die WHO empfiehlt mindestens 150 Minuten moderates
oder 75 Minuten intensives Training pro Woche,
das wäre mit 600 Punkten in vier Wochen erledigt 😊

Wie kann man teilnehmen?

In der BGM-App der „Fit durch die Sommerferien“-Challenge beitreten und loslegen.

Für alle, die die App noch nicht haben:

Hier: Humanoo ID generieren (private Mailadresse funktioniert zuverlässiger)
Humanoo App im Appstore oder Playstore downloaden
ID aus der erhaltenen Mail eingeben
Account erstellen
Los geht's!

Fragen? Probleme?

FitimKlinikum.GB1@med.uni-heidelberg.de hilft 😊