

Aktiv-Tag am 20.03.2022

Du suchst eine Herausforderung?

Du willst in Bewegung kommen?

Du möchtest etwas für deine Gesundheit tun?

Dann bist du hier richtig.

Wir rufen alle auf zu einem **Aktiv-Tag**.

Wir bewegen uns jeder individuell und doch gemeinsam-

mindestens 30 Minuten an der frischen Luft

zum Walken, Laufen, Fahrradfahren, Paddeln, Skilanglauf.

Ein gemeinsamer Gedanke treibt uns an:

Wir besiegen den inneren Schweinehund!

Also runter vom Sofa, raus zur Bewegung.

Tu dir mal was Gutes!

Wir verlosen attraktive Preise.

KSB Harburg-Land

Rathausstr. 60

21423 Winsen

Info@ksb-harburg-land.de

04171-67694-0

**mit Vereins-
wertung**

**Fit in den
Frühling**



Aktion Aktiv

20.03.22

**Individuell
und doch
gemeinsam**

**Mitmachen
und
gewinnen**



So geht es:

Du meldest dich auf unserer Homepage www.ksb-harburg-land.de und bist damit online registriert.

Nach der Anmeldung bekommst du die Anmeldebestätigung per Mail zugesendet mit dem Link zur Ergebnisübermittlung.
Bitte kontrolliere auch deinen SPAM-Ordner.

Am 17.03. bekommst du nochmals eine Email mit deiner Startnummer und weiteren Informationen.

Am großen Tag trägst du stolz deine Startnummer und absolvierst eine von dir ausgewählte Strecke. Mindestens 30 Minuten solltest du in Bewegung sein.

Danach übermittelst du uns innerhalb eines Tages deine Zeit und, wenn du es aufgezeichnet hast, auch deine Streckenlänge.

Alle TeilnehmerInnen erscheinen in der Ergebnisliste auf unserer Internetseite.

Du erhältst deine digitale Urkunde und hast gesiegt!

Wenn du auch ein Foto von dir mit Startnummer in Bewegung hochlädst, nimmst du außerdem an einer Verlosung mit tollen Preisen teil.

Welche Strecke muss ich absolvieren?

Du wählst dir deine eigene Strecke aus, egal wo.

Darf ich auch Spazierengehen?

Jede Bewegung an der frischen Luft zählt.

Was kostet die Teilnahme?

Die Teilnahme ist kostenlos.

Welche Voraussetzungen brauche ich?

Eine E-Mailadresse.

Wie funktioniert die Vereins-Wertung?

Du motivierst viele aus deinem Verein zum Mitmachen.
Jeder bewegt sich auf der eigenen Strecke.

Die ersten drei Vereine mit den meisten Teilnehmenden prozentual zu ihrer Mitgliedszahl bekommen einen Geldpreis.



Anmeldung

