



VOLMARSTEIN
die evangelische Stiftung



GEMEINSAM BEWEGEN WIR MEHR

MELDEN SIE SICH JETZT AN!

WIR STARTEN NACH HAMBURG:

Machen auch Sie bei unserem
ESV-Gehwettbewerb mit!

Auf die Plätze, fertig, los!

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen: ... die beste Medizin für Körper und Geist ist regelmäßige Bewegung und Achtsamkeit. Mit einem virtuellen Gehwettbewerb bringen wir Sie ab November in Bewegung.

Am 18. November 2020 fällt der Startschuss. Unser Ziel: in nur 60 Tagen virtuell von der Martinskirche in Volmarstein bis zum "Michel" nach Hamburg wandern.

SCHRITT FÜR SCHRITT...

legen wir gemeinsam während des Gehwettbewerbs in 600.000 Schritten 491 km zurück und fördern unsere Gesundheit.

Da es bekanntlich mehr Spaß macht gemeinsam spazieren zu gehen oder Sport zu treiben, können Sie ein Team bilden und die Herausforderung gemeinsam meistern.

Machen wir uns auf den Weg zu mehr Bewegung im Alltag - als Einzelläufer oder in Teams!

Preise

Machen Sie mit - dann haben Sie schon Bewegung, Freude und Teamgeist gewonnen.

Für die **Sieger-Teams**, die zuerst in Hamburg ankommen, gibt es tolle Preise:

1. **Reise** nach Hamburg* — 2. **Reise** nach Bremen* — 3. **Reise** nach Münster*

* (1x Hotel-Übernachtung, Abendessen, Frühstück, An- und Abreise)

Zusätzlich verlosen wir unter allen Teilnehmer*innen, die das Ziel bis zum 16. Januar erreichen, weitere attraktive Preise:

1x **E-Bike** - 1x **Smartphone** - 5x **Jahresmitgliedschaften TDV Aktiv** - und vieles mehr!



GEMEINSAM BEWEGEN WIR MEHR!

ANMELDUNG

Bis zum 13. November 2020 unter www.tappa.de/esv oder scannen sie den QR Code. Nach Anmeldung erhalten Sie Ihren Startcode. Bei Bedarf senden wir Ihnen einen Schrittzähler zu.



MITEINANDER ZUM ZIEL

Nach der Registrierung können Sie freie Teams bilden und einen kreativen Namen vergeben. Optimal sind Teamgrößen zwischen drei und maximal fünf Personen.

SO FUNKTIONIERT'S

Das Smartphone, Ihre Smartwatch / Ihr Fitnesstracker oder der tappa-Schrittzähler zählt Ihre Schritte - zu Hause, in der Freizeit und bei der Arbeit - während des gesamten Wettbewerbszeitraumes. Die Ergebnisse tragen Sie regelmäßig auf Ihrer persönlichen Seite im Internet auf tappa.de ein - bequem von zu Hause oder unterwegs (für Smartphones und Tablet-PCs www.tappa.de/mobile oder mit der kostenlosen [tappa pro App](#)).

JEDE AKTIVITÄT ZÄHLT

10.000 Schritte am Tag sind das Ziel. Natürlich können Sie sich hierfür auch Ihre sportlichen Aktivitäten anrechnen lassen. Zum Beispiel entsprechen 30 Minuten Joggen 4.500 Schritten und für 30 Minuten Fahrradfahren bekommen Sie 3.900 Schritte. Auf geht's!

NICHT SO GUT ZU FUSS? ...KEIN PROBLEM!

Zum Beispiel wird Rollstuhlfahren wie Fahrradfahren nach Zeit umgerechnet, darüber hinaus ist die Auswahl der Aktivitäten, die Sie anrechnen können, sehr groß! Krafttraining, Liegestütze, Theraband, Reiten, Hoola-Hoop, Rollstuhlbasketball, Yoga, Schwimmen, Tanzen und vieles mehr!

Wir sind am Start und freuen uns auf rege Teilnahme!

Ihr Vorstand

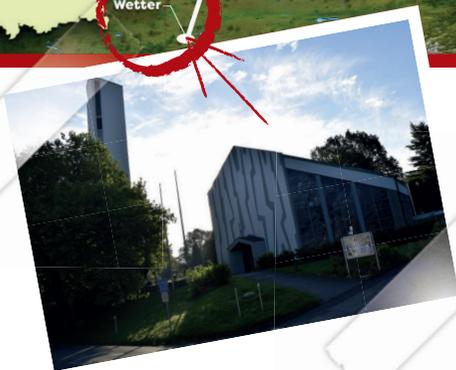

Jürgen Dittrich


Markus Bachmann

VON WETTER NACH HAMBURG IN NUR 60 TAGEN!

Martinskirche

MICHEL



491 km
60 Tage 18.11.20 / 16.01.21
600.000 Schritte
10.000 Schritte am Tag

WIR SCHAFFEN DAS!

Haben Sie Fragen?

Wir helfen Ihnen gerne weiter:

TECHNISCHE FRAGEN

tappa.de-Team

0451 292959 0

info@tappa.de

ORGANISATORISCHE FRAGEN

Hans Oehl

02335 6394112

oehlh@esv.de



www.td-volmarstein.de