

### So geht's

Mit dem Programm könnt ihr Punkte sammeln und am Ende der Lockdown-Zeit wartet für die fleissigsten eine Belohnung.

So geht's:

- Melde dich per E-Mail (clausmax@web.de) oder SMS/Whatsapp (079 722 72 60) wenn du am Programm teilnimmst (Teilnahme jederzeit möglich, auch nur einzelne Aufgaben)
- Sende deine Resultate der wöchentlichen Aufgaben an uns, damit wir deine Punkte notieren können. **Bei Wochenchallenge mit Beweisvideo.**

### Zusammensetzung Wochenprogramm

Pro Woche gibt es 4 Aufgaben und bis zu 6 Punkte zu holen:

- 1)** Cardio-/Kraftübung (x) mit Zeit stoppen  
= 1 Punkt für absolvieren der Aufgabe
- 2)** Sportartspezifische Übungen (Kraft, Technik, Gleichgewicht)  
Sauberkeit, Korrekt ohne Zeit stoppen  
= 1 Punkt für absolvieren der Aufgabe
- 3)** Cardio-/Kraftübung (x) wiederholen mit Zeit stoppen, Ziel: Zeit verbessern  
= 1 Punkt für verbessern der Zeit
- 4)** Wochenchallenge  
= 1-3 Punkte für absolvieren der Aufgabe (mit Videobeweis)

---

Bei Fragen oder Unklarheiten kannst du uns jederzeit kontaktieren

Max & Muriel

clausmax@web.de oder 079 722 72 60