



Bringen wir mehr  
Bewegung in unseren Alltag!

## FASTENZEIT-CHALLENGE 2025

### Mach die Fastenzeit zu deiner Bewegungszeit!

Die Fastenzeit ist mehr als Verzicht! Nutze die Zeit zwischen Aschermittwoch und Karsamstag, um aktiv zu werden und deinem Körper etwas Gutes zu tun. Die Fastenzeit bietet dir die perfekte Gelegenheit, gesunde Gewohnheiten zu etablieren – und genau hier setzt die Fastenzeit-Challenge der Bewegungsrevolution an!

Sammle zwischen dem **5. März** und dem **19. April** Bewegungsminuten und halte damit nicht nur deinen Körper fit, sondern sichere dir auch die Chance auf großzügige Preise.

Das Ziel ist klar: **Mindestens 400 Minuten in 40 Tagen!** Erreichst du dieses Ziel, wanderst du automatisch in den Lostopf. Egal, ob Spaziergehen, Laufen, Radfahren oder Yoga – jede Minute zählt! Die Fastenzeit wird so zur perfekten Gelegenheit, um Bewegung in deinen Alltag zu integrieren und langfristig aktiv zu bleiben.

### So kannst du mitmachen

#### Wer kann sich beteiligen?

Jede Steirerin und jeder Steirer ist eingeladen, Bewegungsminuten zu sammeln. Die Teilnahme ist kostenlos und unkompliziert.

#### Was ist als Erstes zu tun?

Lade dir die neue App der Bewegungsrevolution auf deinem Smartphone im [App Store](#) oder über [Google Play](#) kostenfrei



Bringen wir mehr  
Bewegung in unseren Alltag!

herunter. Registriere dich, wähle die Fastenzeit-Challenge in der App aus und schon kannst du loslegen! Die App bietet nicht nur eine einfache Möglichkeit, die Bewegungsminuten zu dokumentieren, sondern liefert auch jede Menge Inspiration für neue Bewegungsaktionen.

### Wie kannst du Bewegungsminuten sammeln?

Egal welche Sportart, egal wie lange und wie oft – insgesamt 400 Bewegungsminuten sind das Ziel. Solltest du die 400 Minuten schon nach kurzer Zeit erreichen, mach einfach weiter! Je mehr Minuten desto besser – es gibt kein Limit nach oben.

### Wie kannst du Aktivitätsminuten erfassen?

Du hast folgende Möglichkeiten, um deine Bewegungsminuten zu dokumentieren:

- Verbinde deine Smartwatch mit der Bewegungsrevolution App. So werden deine Aktivitäten automatisch erfasst.
- Alternativ kannst du die Start-Stopp-Funktion der App nutzen, um deine Bewegung zu messen.
- Außerdem gibt es die Möglichkeit, deine Bewegungsminuten direkt (manuell) in der App einzutragen – no cheating! Wir vertrauen darauf, dass du deine Bewegungsminuten auch wirklich absolvierst. Nur so tust du DIR etwas Gutes.

### Dein Weg zum Gewinn:

Das Ziel ist klar definiert: Erreiche innerhalb der Fastenzeit mindestens 400 Bewegungsminuten – egal, in welchem Tempo



Bringen wir mehr  
Bewegung in unseren Alltag!

oder mit welcher Sportart. Sobald du die 400-Minuten-Marke geknackt hast, wanderst du automatisch in den Lostopf und hast die Chance auf folgende **Preise**:

- Urlaubsgutschein im Wert von EUR 600,00
- Trainingsbetreuung im Raiffeisen Sportpark im Wert von EUR 250,00
- Gutschein für den Citypark Graz im Wert von EUR 200,00

Wichtig: Du kannst JEDERZEIT zwischen 5. März und 19. April 2025 einsteigen und mit der Challenge beginnen.

### Noch Fragen?

Bei weiteren Fragen steht dir unser Team unter der E-Mail-Adresse [challenge@diebewegungsrevolution.at](mailto:challenge@diebewegungsrevolution.at) gerne zur Verfügung.