



**ECKERT
SCHULEN**



HERZ FIT CHALLENGE
TEAM CAMPUS +



JEDE MINUTE ZÄHLT!

Aktiv zu sein, ist entscheidend für das körperliche und geistige Wohlbefinden. Nur 21 Minuten mäßig anstrengende Bewegung pro Tag reichen bereits aus, um Dein Herz zu trainieren und dadurch Dein Gehirn, Deine Organe und Deine Muskeln mit Sauerstoff und Energie zu versorgen.

Jede Minute Bewegung, die Du mit unserer Teamfit-App dokumentierst, zählt für die HerzFit Challenge. Deine Aktivitäten fließen in ein Punktesystem und verhelfen Deinem Team zum Erfolg. Bei zusätzlicher Registrierung für das Gewinnspiel winken attraktive Preise.



Weitere Infos zum Ablauf der HerzFit Challenge, Preise und die Anmeldung findest Du auf der Website:
www.eckert-schulen.de/herzfitchallenge
oder scanne den nebenstehenden QR Code.

LASST UNS ZUSAMMEN FITTER WERDEN!

vom 14.11.22 bis 21.12.22