

In Bewegung bleiben



[Click here for the English version](#)



Die Neujahrsvorsätze sind schon abgenutzt, der Lockdown dauert an, viele von uns arbeiten im Homeoffice. Da bleibt die Bewegung oft zu kurz.

Das ist der ideale Zeitpunkt für die **1. Berglicht-Challenge!**

Die Challenge motiviert dich, regelmäßig **draußen aktiv** zu sein.
Gewinnen kannst du digitale Gold-, Silber- oder Bronzemedailles 😊

Das Ziel im Februar ist:

3 Tage/Woche 30 min Ausdauersport im Freien

Alles gilt: Zügiges Gehen, Joggen, Radeln, Langlaufen, Wandern, etc.

In der Mittagspause, vor oder nach der Arbeit, am Wochenende.

Länger sporteln ist natürlich auch erlaubt ;-)

Du möchtest mitmachen?

Melde dich per E-Mail an:

[**Anmeldung zur 1. Berglicht-Challenge**](#)

Ich erinnere dich jede Woche daran, mir deine Ergebnisse zu schicken.
Oder schick mir ohne Anmeldung bis 1. März deine gesamten Ergebnisse.

Deine Aktivitäten kannst mir als digitale Tabelle, als Foto von handschriftlichen Zetteln oder als Screenshots von einer App schicken.
Wichtig ist, dass ich erkennen kann, an welchem Tag du wie lange welchen Sport gemacht hast.

Ich veröffentliche die **Bestenliste** auf der [Berglicht-Seite](#).
Schreib mir bitte, wie du in der Bestenliste erscheinen willst:
Vornamen + 1. Buchstabe Nachname (z.B. Amalia F.)
oder unter welchem **Pseudonym**.

Und das sind die Preise:

Wenn du **volle 4 Wochen** durchhältst, bekommst du eine **Goldmedaille**.
Wenn du **3** von vier **Wochen** schaffst, bekommst du eine **Silbermedaille**.
Für **2** von vier **Wochen** bekommst du die **Bronzemedaille**.
Die digitalen Medaillen bekommst du per E-Mail zugeschickt.

Lass uns in Bewegung bleiben! Mach mit!
Und frag gerne auch Freunde und Bekannte, ob sie mitmachen möchten.

Ich bin gespannt auf deine Aktivitäten!

Bis bald,
Denise

Wenn dir [Berglicht](#) gefällt und du Freunde oder Bekannte hast, die sich auch dafür interessieren, dann schick doch den Newsletter einfach an sie weiter.

Keep moving



The New Year's resolutions are already worn out, the lockdown continues, many of us work from home. That's when exercise often falls short.

This is the ideal time for our **1st Berglicht Challenge!**

The challenge motivates you **stay active outdoors**.
You can win a digital gold, silver or bronze medal 😊

The goal in February is:

3 days/week of 30 min of outdoor endurance exercise.

Anything goes: brisk walking, jogging, biking, cross-country skiing, hiking, etc.

During lunch break, before or after work, on weekends.

Of course, longer exercise is also allowed ;-)

You want to join?

Register by e-mail:

[Registration for the 1st Berglicht Challenge](#)

I will remind you every week to send me your results.

Or send me your complete results without registration until March 1st.

You can send me your activities as a digital spreadsheet, as a photo of handwritten notes, or as a screenshot from an app.

The important thing is that I can see which day you did which sport and for how long.

I publish the **leaderboard** on the [Berglicht page](#).

Please tell me how you want to appear in the leaderboard:

First name + 1st letter last name (e.g. Amalia F.)
or under which **pseudonym**.

And these are the prizes:

If you last a **full 4 weeks**, you get a **gold medal**.

If you make it **3** out of four **weeks**, you get a **silver medal**.

For **2** out of four **weeks** you get the **bronze medal**.

I will send you the digital medals per email.

Let's keep moving! Join in!

And ask your friends and acquaintances if they would like to participate, too.

I'm looking forward to hearing from your activities.

Denise

Do you enjoy [Berglicht](#) hikes and newsletters?
If you have a friend who might like them too, why not send her or him this newsletter?