



NEW CHALLENGE

7-tägige Wissens-Challenge



06.02 - 12.02



+400

In dieser 7-tägigen Wissens-Challenge trittst du gegen andere Nutzer*innen an. Versuche mehr Wissenspunkte zu sammeln als die Konkurrenz! Punkte erhältst du, indem du Einheiten über Ernährung, Bewegung, Stressmanagement und Achtsamkeit absolvierst und Neues lernst.

Du lernst nicht nur mehr zum Thema Gesundheit und Wohlbefinden, sondern kannst außerdem zusätzliche Diamanten verdienen, indem du den Wissenskreis im Fortschritts-Bereich vervollständigst.



NEW CHALLENGE

Achtsamkeits-Challenge für das Wochenende

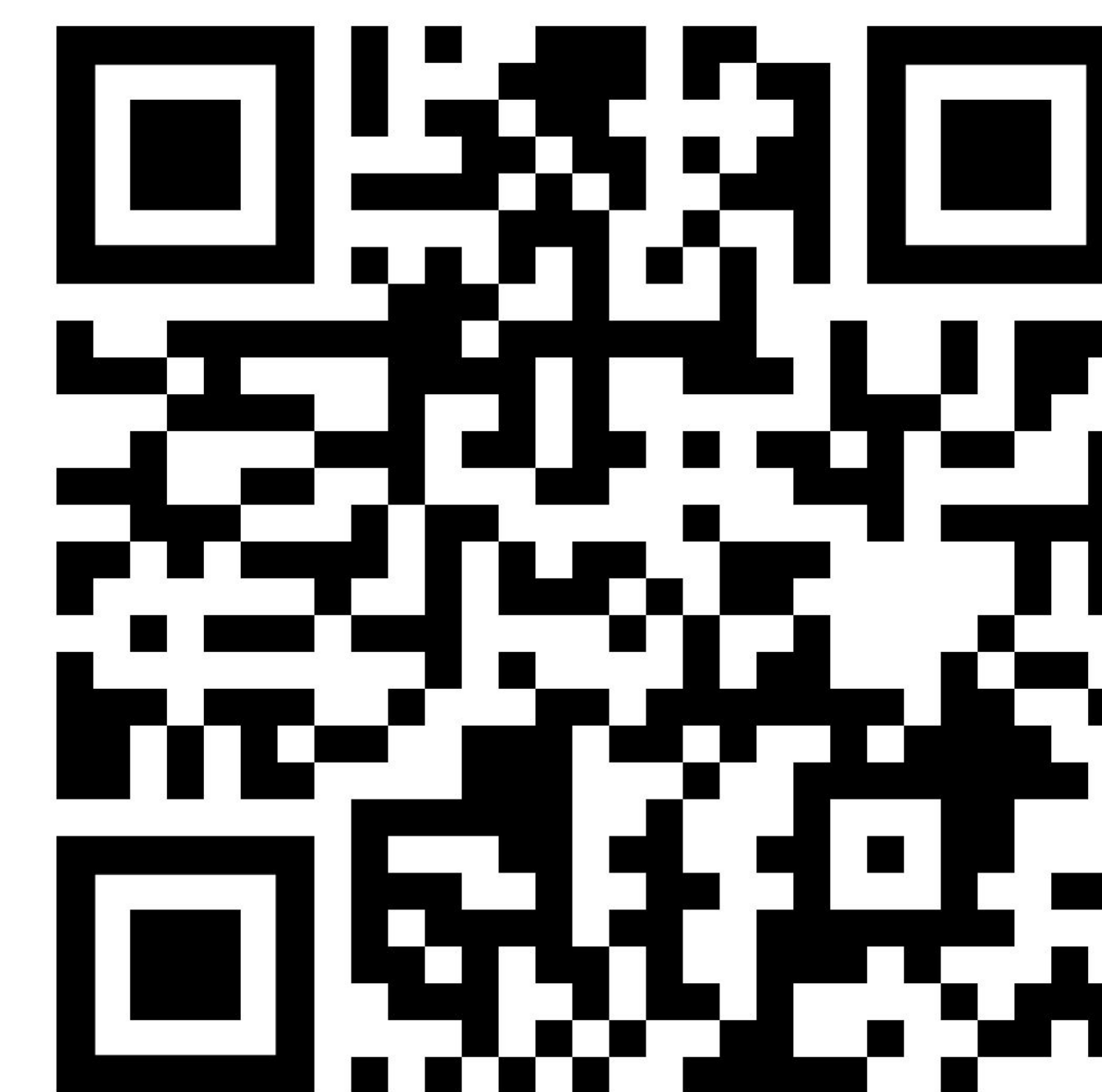


17.02 - 19.02



+400

Mach mit bei unserem 3-tägigen Achtsamkeitswochenende und sammle von Freitag bis Sonntag täglich 5 Achtsamkeitspunkte. Achtsamkeit hat viele Vorteile für deine mentale Gesundheit. Unsere Einheiten verhelfen dir zu mehr Wohlbefinden und zu neuen Perspektiven im Alltag.



NEW CHALLENGE

Globale Schritte-Challenge



20.02 - 05.03



+400

Nimm an unserer Step Challenge teil und miss dich mit anderen Nutzer*innen – wer schafft die meisten Schritte in 2 Wochen?

Die Challenge ist eine tolle Motivation, um aktiv zu bleiben und die eigenen Fitnessziele zu erreichen. Über die neue Funktion zum Teilen deines Fortschritts kannst du deine Erfolge auch mit deinen Freunden teilen. Mach mit und zeige deine Fortschritte!