



NEW CHALLENGE

Schritte-Challenge



03.04 - 16.04

+

Wir unterstützen dich dabei, den Frühling aktiv zu beginnen!

Die 10K-Schritte-Challenge sorgt für einen sanften Start in dein Fitnessprogramm.

Mache täglich 10.000 Schritte und bleibe am Ball.



NEW CHALLENGE

7-tägige Wissens-Challenge



24.04 - 30.04

In dieser 7-tägigen Wissens-Challenge trittst du gegen andere Nutzer*innen an. Versuche mehr Wissenspunkte zu sammeln als alle anderen! 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.

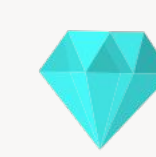


NEW MISSION

Ernährungspyramide



03.04 - 11.04

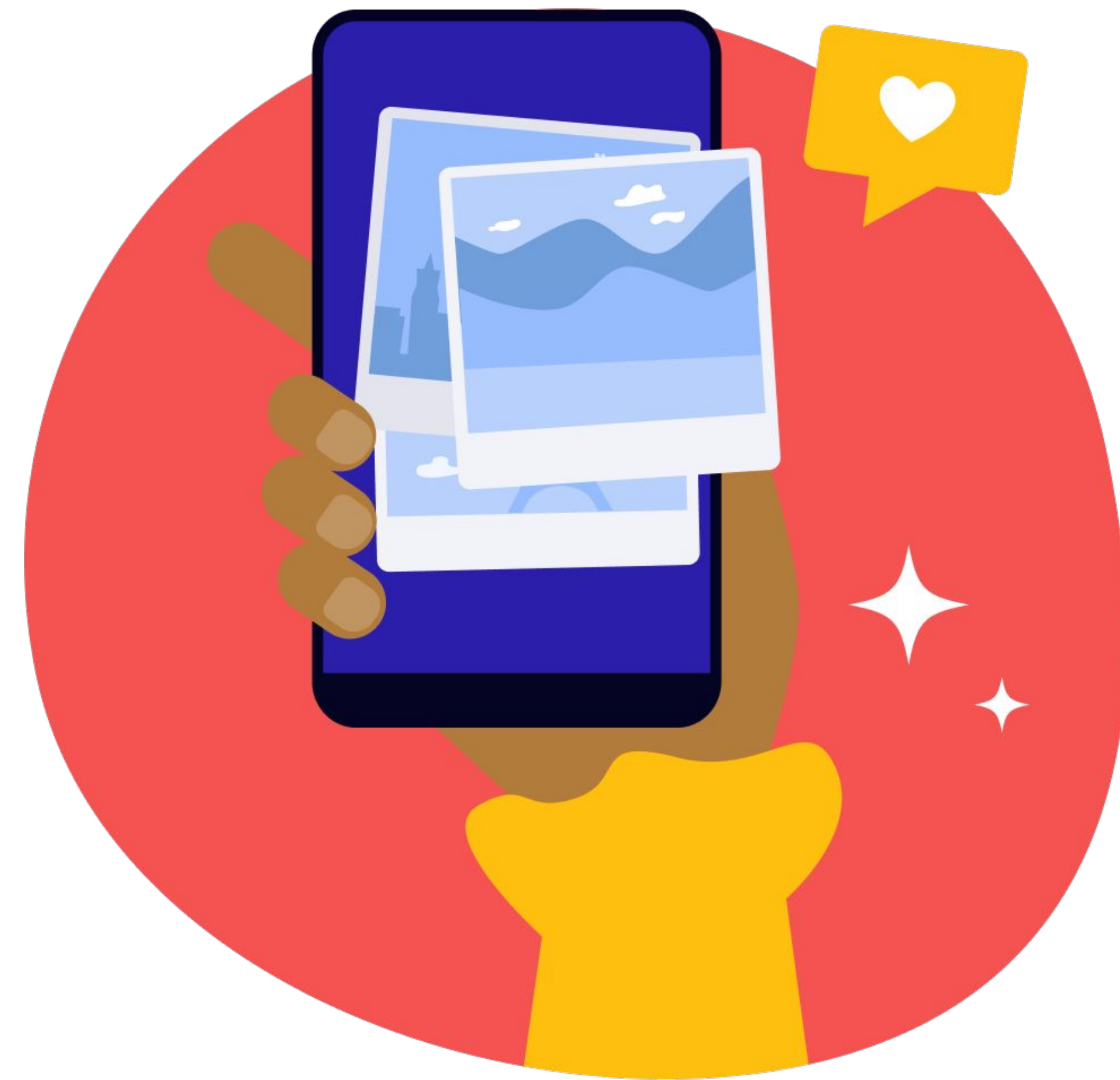


+100

Lass dich mit +100  Diamanten belohnen, indem du die Einheit über die Ernährungspyramide abschließt. Du erfährst, was du täglich in welchen Mengen zu dir nehmen solltest.

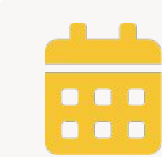
In dieser Einheit geht es gezielt um die Verteilung der einzelnen Lebensmittelgruppen und damit auch um die Versorgung mit den Hauptnährstoffen, Kohlenhydraten, Fetten und Eiweiße.



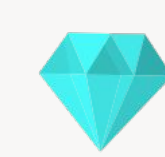


NEW MISSION

Osterdeko



12.04 - 19.04



+100

Belohne dich mit +100  Diamanten für die Erfüllung dieser Foto-Mission!

Mach ein Foto von deiner Osterdeko: Ostereier oder Osterhase? Du entscheidest!





NEW MISSION

Schließe das Quiz ab!



20.04 - 30.04



+100

Teste dein Wissen mit unserem neuen Quiz:
Beantworte mindestens 6 der 8 Fragen richtig, um das Quiz abzuschließen und +100  Diamanten als Belohnung zu erhalten.

Wenn du es beim ersten Mal nicht schaffst, kannst du es noch einmal versuchen.

