

Oktober '23

Timeline



Veggie Quiz Time



Kopfsache



Kopfsache



Geh deinen Weg



Scream Cuisine



Herbst Training



Challenge Mission

Oktober '23

Übersicht



Veggie Quiz Time

Mission: 01.10. - 08.10.

Stelle dein Wissen über die vegetarische Ernährung auf die Probe und schnapp dir die Belohnung von +100  Diamanten!



Kopfsache

Achtsamkeits Challenge: 09.10. - 15.10.

Entdecke unseren Achtsamkeits-Bereich, sammle 40 Achtsamkeits-Punkte wöchentlich und fördere deine mentale Gesundheit, innere Stärke und Selbstfürsorge.



Kopfsache

Mission: 09.10. - 15.10.

Motiviere dich mit +100  durch das Sammeln von 5 Achtsamkeits-Punkten pro Tag. Deine innere Welt steht im Mittelpunkt



Geh deinen Weg

Schritte Challenge: 16.10. - 29.10.

Spaziere 14 Tage lang durch den Herbst, sammle 10k Schritte täglich und erreiche deine persönlichen Meilensteine.



Scream Cuisine

Mission: 23.10. - 31.10.

Halloween: Teile deine gruselige, gesunde und leckere Kürbis-Kreation und sichere dir schaurig-schöne +100  Traust du dich?



Herbst Training

Trainings Challenge: 30.10. - 05.11.

Fordere dich heraus, erreiche eine Woche lang täglich 5 Trainings-Punkte und genieße nebenbei den Herbst sowie die Vorteile eines aktiven Lebensstils.