



Movement Challenge

Jetzt habt ihr die Möglichkeit, gemeinsam aktiv zu sein! In der Teamfit App tut ihr gemeinsam etwas Gutes für eure mentale & körperliche Gesundheit!

Euer Captain scannt den QR-Code, erstellt euer Team in der App oder [Web-Version](#) und lädt sein Team ein



Scannen, registrieren, bewegen!

1

Bildet ein Team und bestimmt einen Team Captain

2



Jetzt könnt ihr gemeinsam aktiv sein und etwas Gutes für eure Gesundheit tun

3



Motiviert euch vom **22.06.** bis **19.07.26** in einer spannenden Challenge



Egal ob Sportskanone oder Couchpotato – Jede*r kann mitmachen und aktiv sein



Profitiert von Video-Workouts, Yoga Sessions, Meditationen und vielem mehr