

Fit bleiben & Gutes tun Team-Challenge

Wann: 11.01 – 31.01.2021

Wo: Zuhause, im Verein oder in der Natur

Was: Ziel ist es, zu zweit mindestens einen Bingo zu erspielen.

Fotochallenge: Sende uns deinen besten Beitrag
ruderbingo@rudern.de
Instagram/Facebook #ruderbingo

	B	I	N	G	O
B	550 kcal – Trainiere Würstchen und Kartoffelsalat weg	Mache einen plastikfreien Einkauf	40 Sit-ups (jeweils gerade, links, rechts) + Verzichte einen Tag auf Fleisch	40 Kniebeugen + Teilt in eurem WhatsApp und / oder Instagram Status eine tolle Aktion eures Vereins	8 x 500m (3' locker zwischen durch)
I	Whatforever – Halte eine Wattzahl so lange wie möglich	90 Minuten – Trainiere die Weihnachtsgans weg	Überleg dir eine Mitmach-Aktion zum Thema <i>Umwelt</i> und leg sie deinem Vereinsvorstand vor	40 Burpees + Verschenke alle deine Weihnachts-süßigkeiten	3 x Unterarmstütz (Plank) so lange du kannst + Hilf deinem Verein eine Stunde bei Aufräumarbeiten.
N	3 x 1 Minute Hampelmann + Einen Freund zum Training mitbringen	3 x Schlagzahlleiter pro Stufe 30 Sekunden (18, 20, 22, ... 32)	12 Songs auf der Lieblingsplaylist: Laufen oder Ergo	Entferne alle deine Ladegeräte, die du nicht nutzt, aus der Steckdose.	90 Minuten raus in die Natur + Lächle heute alle Menschen an, die dir auf der Straße begegnen
G	3 x 2 Minuten Seilspringen + Mach dir einen riesigen Obstsalat	45 Minuten Trainiere den Glühwein weg + Schreib eine Liebeserklärung an deinen Verein (Facebook / Instagram)	4 x 4' (2' locker zwischen durch)	60 Minuten Laufen, Ergo oder Rudern	Guck dir <i>David Attenborough: Mein Leben auf unserem Planeten</i> auf Netflix an
O	Mach mit bei der Aktion <i>Handys für Hummel, Biene und Co</i> vom NABU	40 Liegestützen + Verzichte heute mal auf Softdrinks und entdecke zuckerfreien Tee für dich (wieder)	20 Dips + Schreib eine Karte an ein Vereinsmitglied und bedanke dich für das tolle ehrenamtliche Engagement	Tabata 20 x 30 Sekunden	30 Minuten Laufen, Ergo oder Rudern



für weitere Infos

oder unter:
rudern.de/ruderbingo

powered by:

