

## Unsere Fitness Challenge

„Setz dir dein Ziel, starte durch.“

Egal ob 1km Lauf, 10km Walking oder 100km Fahrradfahren— du entscheidest die Distanz und deinen  
Ausdauersport!

Um die Erfolge zu zeigen, erstellen wir ein Ranking.

- Wähle eine Distanz, die du gerne schaffen möchtest und überwinde diese anschließend. Du kannst natürlich den Ort und die Zeit komplett frei bestimmen.
- Nach absolvierter Leistung informierst Du uns über diesen Link: [Google-Umfrage](#)
- Du kannst jede Trainingseinheit eingeben, auch den Spaziergang am Sonntag!

### Dein Trainingserfolg

Sende uns deinen Erfolg, wir setzen ihn in unser Ranking.

Name

Meine Antwort

Datum

So gibst Du uns die Möglichkeit an deiner Leistung teilzuhaben. Dein Ergebnis kommt auf unser Ranking, das wir regelmäßig aktualisiert veröffentlichen: [Unser Ranking](#)

Dazu freuen wir uns über eine E-Mail mit Fotos der Tour oder Screenshots von deinem Ergebnis: [dojo.shuri.luebeck@gmail.com](mailto:dojo.shuri.luebeck@gmail.com)  
Wöchentlich zeigen wir auf unserer Facebook Seite das aktuelle Gesamtergebnis, um auch die anderen zu motivieren.

Hier ein Beispiel einer [Komoot-Radtour](#).

