

Spielablauf & Teilnahme

1. **Spielzeit & Punkte sammeln:** Wir spielen vom 22.06.26 bis 14.08.26.
2. **Anmeldung:** als Team oder Solo-Spieler:in am Empfang
3. **Spielkarte:** Jeder erhält eine Karte. Sammelt Klebe-Punkte für Aktionen und Check out. TIPP: Im Team könnt ihr geschickter Punkte sammeln: in den unteren Feldern gemeinsam nur eine Karte bespielen. Ein cleveres Miteinander erhöht die Punktzahl durch volle Reihen.
4. **Abgabe** der Spielkarte am Empfang spätestens am 14.08.26 bis 19 Uhr. Wir rechnen nach Abgabe die Punkte für euch zusammen.
5. **Anzahl der Lose:** Gesamtpunkte (abgerundet) durch 10 geteilt. Wir erstellen eure Lose, die am Ende der Spielzeit in die Losbox wandern.
6. Die **Schätzfrage** wird beim Abschlussfest aufgelöst. Wer am dichtesten dran ist, erhält die dazugehörigen Punkte.
7. **Gewinne** werden nur persönlich bzw. in abgesprochener Vertretung bei der Abschlussverlosung am 16.08.26 um 15:30 Uhr übergeben.
8. Bei **Fragen** wendet Euch jederzeit an unser VfL-Fitness-Team.

Erklärung der Zusatzaufgaben

Song

Schreibe deinen Lieblingstrainings-song auf einen Zettel / eine Karte und gebe diesen am Empfang ab.

Foto

Mache ein Bild von dir / euch in unserem VfL. Sende das Bild an: fitness@vfl-pinneberg.de

Warum VfL?

Beende den Satz "Ich trainiere im VfL-Fitnessbereich, weil...". Gebe deine Antwortkarte am Empfang ab.

Seca Test

Mach' bei unserem Trainer-Team die Körpermessung auf der Seca TRU.

Bring' einen Gast

Bringe einen Gast mit ins Studio und trainiert gemeinsam.

Kniebeuge

Zeige einer:m Flächentrainer:in eine Kniebeuge und lasse dich coachen.

Liebblings-übung

Mache deine Lieblingsübung und sende das Foto/Video dazu an fitness@vfl-pinneberg.de

Gerätepark

Lasse dir von einer:m Flächentrainer:in eine Übung an einem Fitnessgerät zeigen und teste diese selbst aus.

Motivation

Schreibe auf die Motivationskarte, wer oder was dich zum Training motiviert und gebe diese am Empfang ab.

VfL on tour

Mache ein Foto mit dem Vereinslogo außerhalb Pinnebergs, gebe es am Empfang ab oder sende es an fitness@vfl-pinneberg.de.