


# Road Map Muskelkater: Fitness-Community 2025

Willkommen zur aufregenden "Road Map Muskelkater" für 2025! Dieses innovative Fitness-Programm kombiniert spannende Challenges, Live-Trainings und Gewinnspiele, um dich zu motivieren und deine Fitness-Ziele zu erreichen. Von Januar bis April erwarten dich vielfältige Aktivitäten, die nicht nur deine körperliche Gesundheit fördern, sondern auch Teamgeist und soziales Engagement stärken. Mach dich bereit für eine Reise voller Herausforderungen, Spaß und persönlicher Erfolge!

 by Gianluigi Lavia



# Januar 2025: Kraftvoller Start ins neue Jahr

1

## 02.01.2025: Projektstart

Kick-Off mit Einführung in das Bonuspunkte-System per Video

2

## 04.01. - 10.01.2025: Challenge #1

"7-Tage-Workout-Streak" - Täglich 20 Minuten Sport für 500 Bonuspunkte

3

## 22.01.2025: Online Live Training #1

Gemeinsames 20-minütiges High-Intensity-Workout per Livestream

4

## 24.01.2025: Gewinnspiel

Spannendes Glücksrad-Event am Abend

Starte motiviert ins neue Jahr mit abwechslungsreichen Aktivitäten, die deine Fitness-Routine aufpeppen und dich zu Höchstleistungen anspornen.

# Februar 2025: Herzerwärmende Herausforderungen

## Charity-Aktion #1

Vom 01.02. bis 07.02.2025 werden für jeden gelaufenen Kilometer 0,10 € an eine gemeinnützige Organisation gespendet. Laufen für den guten Zweck und steigere deine Fitness!

## Challenge #2: "Flex your Fitness"

Steigere täglich deine Liegestützen-Anzahl um eine. Diese Herausforderung läuft vom 21.02. bis 28.02.2025 und bringt dir 500 Bonuspunkte ein. Baue kontinuierlich Kraft auf!

Zusätzlich erwartet dich am 14.02. ein spannendes Quiz zum Thema Kalorien und ein weiteres Gewinnspiel.



# März 2025: Gemeinsam Grenzen überwinden

## Community Steps Challenge #3

Vom 03.03. bis 10.03.2025 arbeiten wir gemeinsam daran, 1 Million Schritte zu erreichen. Jeder Schritt zählt!

## Online Live Training #2: HIIT

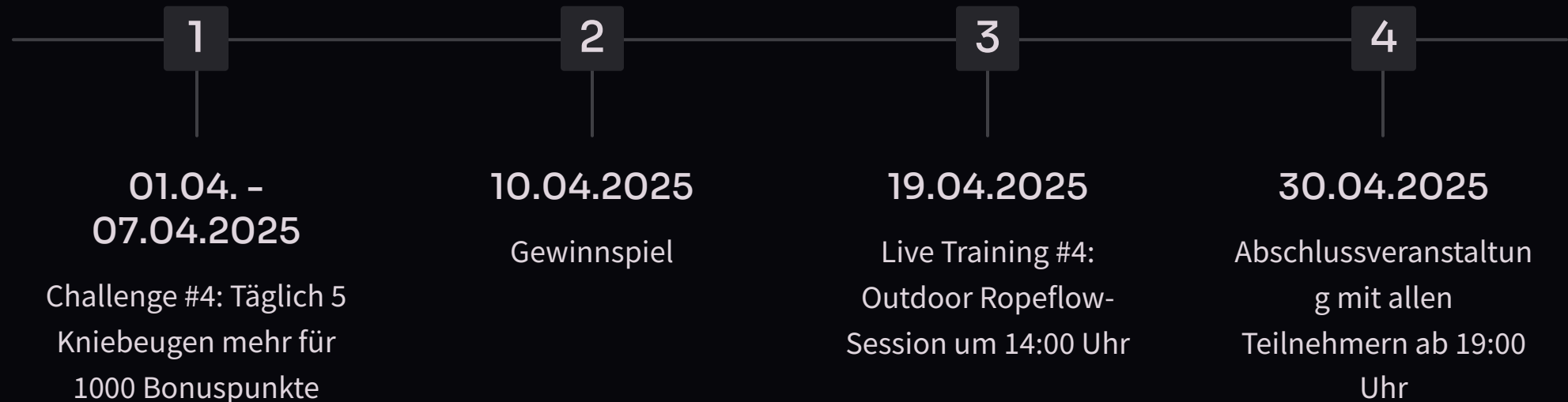
Am 14.03.2025 um 19:30 Uhr schwitzen wir gemeinsam bei einem intensiven HIIT-Workout.

## Gewinnspiel #3: Bingo

Am 25.03.2025 um 20:00 Uhr findet ein Bingo-Gewinnspiel statt.



# April 2025: Endspurt mit Höhepunkten



Der April bietet einen kraftvollen Abschluss unserer Fitness-Reise mit spannenden Herausforderungen und Belohnungen für Ihr Engagement.

# Bonuspunkte-System: Dein Weg zum Erfolg

## Regelmäßige Aktivität

Sammel Punkte durch tägliche Workouts und Teilnahme an Challenges

## Level-Aufstiege

Mit jedem Level-Aufstieg schaltest du neue Vorteile und Gewinnchancen frei

Das Bonuspunkte-System motiviert dich, kontinuierlich aktiv zu bleiben und belohnt deine Fortschritte. Je höher dein Level, desto größer die Chancen auf exklusive Gewinne!



# Dein Weg zum Fitness-Erfolg 2025

1

## Regelmäßige Teilnahme

Nutzen die vielfältigen Angebote und bleibe kontinuierlich aktiv

2

## Community-Engagement

Teile deine Erfahrungen und motiviere andere Teilnehmer

3

## Persönliche Ziele setzen

Definieren Sie eigene Meilensteine zusätzlich zu den vorgegebenen Challenges

4

## Belohnungen genießen

Freuen Sie sich über Ihre Fortschritte und die verdienten Gewinne

Die "Road Map Muskelkater" bietet Ihnen alle Werkzeuge für ein erfolgreiches Fitness-Jahr 2025. Nutzen Sie die Motivation der Gemeinschaft, die abwechslungsreichen Challenges und die Chance auf tolle Gewinne. Bleiben Sie dran, überwinden Sie Ihre Grenzen und feiern Sie Ihre Erfolge. Wir freuen uns darauf, Sie auf dieser spannenden Reise zu begleiten!

# Hilf dabei die Community zu vergrößern

Werde Teil unseres Wachstums! Teile deine Begeisterung für unsere Plattform und lade Freunde oder Bekannte ein, sich anzuschließen. Gemeinsam schaffen wir eine größere, lebendigere Community – und du kannst dir exklusive Vorteile oder Belohnungen sichern! Für jede Empfehlung erhältst du 10 € und hast am Ende des Jahres, als Top Empfehler, weitere Möglichkeiten Boni zu gewinnen!