

VON FRAUEN – FÜR FRAUEN GESTALTET

**DU SCHAFFST ES! UND WIR UNTERSTÜTZEN  
UND MOTIVIEREN DICH IN DIESEN 12 WOCHEN,  
DEIN ZIEL ZU ERREICHEN!**

DAS „**BEWEG' DEIN LEBEN!**“ Programm wurde von internationalen Expertinnen der weltweit aktiven Non-Profit-Organisation „261 Fearless“ in Zusammenarbeit mit dem Verband der Diätologen Österreichs entwickelt. Dieses globale Laufnetzwerk unterstützt Frauen aktiv und gesund zu leben, um Selbstbestimmung, Inspiration, gegenseitige Unterstützung und Lebensfreude zu erfahren.

Erfahre mehr unter [261fearless.org](https://261fearless.org)



**261 Fearless Inc**  
[service@261fearless.org](mailto:service@261fearless.org)  
[261fearless.org/de/bewegdeinleben](https://261fearless.org/de/bewegdeinleben)



**261 FEARLESS**  
**BEWEG' DEIN  
LEBEN**



**ENDLICH! MIT VERGNÜGEN  
AKTIV & FIT IN 12 WOCHEN**

Das neue Erfolgs-Bewegungsprogramm –  
von Frauen für Frauen entwickelt

[261fearless.org/de/bewegdeinleben](https://261fearless.org/de/bewegdeinleben)

## DEIN BEWEGUNGSPROGRAMM, UM MIT VERGNÜGEN AKTIV & FIT ZU WERDEN



- ✓ **Aufbauend.** Dein optimaler Bewegungseinstieg mit dem 12 Wochen Plan – speziell für Frauen. Von 0 auf 150 Minuten Bewegung pro Woche (Empfehlung der WHO).
- ✓ **Täglich.** Das tägliche Öffnen eines virtuellen Türchens des Online Aktivkalenders **motiviert dich, aktiv zu sein – und dranzubleiben.** Starte mit 3 bis 10 Minuten pro Tag und schaffe nach 12 Wochen spielerisch bis zu 45 Minuten Bewegungs-Workouts (Gehen und oder Laufen) am Stück.
- ✓ **Motivierend. Einfache und hilfreiche** Übungsanleitungen, Videos, Bewegungspodcasts und Überraschungen sowie fachlichen Tipps von Trainerinnen, Diätologinnen und Ärztinnen.
- ✓ **Frei. Jederzeit & überall abrufbar.** Trainiere wann und wo du willst – online und offline. Alle Übungen und Workouts lassen sich einfach in den Alltag integrieren, ohne Fitnessgeräte oder Zusatzinvestitionen.  
**Fundiert.** Das nicht-leistungsorientierte Programm basiert auf den letzten Erkenntnissen der Bewegungs-, Gesundheits- und Ernährungsforschung.
- ✓ **Nachhaltig.** Dokumentiere deine Entwicklung und Erfolge im bereitgestellten Bewegungstagebuch.
- ✓ **Flexibel.** Anmeldung & Einstieg jederzeit zwischen von 01.06. bis 31.08.2021 möglich.
- ✓ **Günstig. Nur 99 Cent pro Tag – für Gesundheit, Stärke & Wohlbefinden. Gesamtpreis € 83,16 (für 12 Wochen).**
- ✓ **Fair.** Sollte dir das Programm nicht gefallen, kannst du innerhalb der ersten 7 Tage kostenlos stornieren und brauchst die Testphase nicht bezahlen.\*

## SO STARTEST DU DURCH – UND MACHST IN NUR 12 WOCHEN KÖRPERLICHE BEWEGUNG ZU DEINER LIEBSTEN GEWOHNHEITEN!



- ✓ Melde dich an unter [261fearless.org/de/bewegdeinleben](https://261fearless.org/de/bewegdeinleben)
- ✓ **Gib bei der Registrierung im Feld „Empfehlung“ folgenden Empfehlungscode ein:**

**AY2111**

- ✓ Bezahle den Programmbeitrag von € 83,16.\*
- ✓ Du erhältst umgehend via E-Mail deine Registrierungsbestätigung mit:
  - Deinem individuellen Zugangslink zum 261 Online Aktivkalender
  - Deinem herunterladbaren Bewegungstagebuch
  - Einer Einladung zur geschlossenen „Beweg dein Leben“ Teilnehmerinnen Facebook Gruppe\*\* (optional)
- ✓ Lege sofort los und öffne die erste Kalendertür.
- ✓ Folge den Anweisungen und bewege dich, wann und wo du willst.
- ✓ Dokumentiere dein Tun und deine Erfolge im Bewegungstagebuch.
- ✓ Hol dir laufend wertvolle Tipps von unseren Expertinnen.
- ✓ **Hab' Spaß und genieße das Programm! Es wird dich BEWEGEN!**

\*\*Für die Programmteilnahme ist kein Facebook Account bzw. Teilnahme an der Facebook Gruppe erforderlich.

