



„Ganz Friolzheim bewegt sich“

Mach mit – bleib fit

Vom 01. – 31. Mai 2023

Bewegung macht Spaß und ist gesund.

Die TSG Friolzheim und die Gemeinde Friolzheim laden alle in Friolzheim wohnende und alle bei Friolzheimer Betrieben arbeitende Personen zur Aktion „Ganz Friolzheim bewegt sich“ ein unter dem Motto „Mach mit – bleib fit“. Mitmachen können Einzelpersonen und Gruppen. Es gibt eine Einzel- und eine Gruppen-Wertung. An der Einzelwertung nehmen alle Teilnehmenden teil. In die Gruppen-Wertung kommt eine Gruppe, wenn sie angemeldet ist und aus mindestens 6 teilnehmenden Personen bestehen. Es winken attraktive Gewinne. Einige Gewinne werden unter allen Teilnehmenden ausgelost. Das bedeutet, jeder kann gewinnen. Gruppen können ihren Gruppennamen bis zum 25. April 2023 unter der Mailadresse friolzheimbewegtsich@tsg-friolzheim.de anmelden. Auch Fragen können über diese Mailadresse gestellt werden. Wir werden versuchen, diese zeitnah zu beantworten.

Hier geht es zur Meldung für die Bewegungserfassung.

<https://forms.gle/B8oew3WR9MGSrCcF7>



Auszug aus den Teilnahmeregeln:



1. Teilnahmeberechtigt sind:
 - a. **Alle in Friolzheim wohnenden Personen.**
 - b. Alle bei Friolzheimer Betrieben arbeitende Personen innerhalb einer teilnehmenden Gruppe des Betriebes.
 - c. Alle nicht in Friolzheim wohnende Mitglieder von Vereinen innerhalb einer teilnehmenden Gruppe des Vereins.
2. Es gibt eine Einzelwertung und eine Gruppenwertung.
3. In die Einzelwertung kommen alle Teilnehmende.
4. Es können sich zusätzlich Gruppen anmelden, Gruppen nehmen an der Gruppen-Wertung teil. Eine Gruppe besteht aus mindestens 6 teilnehmenden Personen. Gruppen/Vereine (nur der Gruppenname) müssen bis spätestens 25.4.2023 beim Organisationsteam angemeldet werden. Die Namen der Teilnehmenden müssen nicht vorher gemeldet werden. Alle Teilnehmenden einer Gruppe nehmen auch an der Einzelwertung teil.
5. Es gibt drei Bewegungsarten:
 1. **Laufen** - z.B. Gehen, Wandern, Joggen, Nordic Walking, Laufband, ...
 2. **Fahren** - z.B. Radfahren, E-Bike, Inliner, Skatboard, Heimtrainer, Kinderlaufrad, ...
 3. **Bewegung auf der Stelle** – z.B. Aerobic, Zumba, TSG-Hallensport, Rope-Skipping, ...
6. Die Bewegungsarten werden wie folgt bewertet:
 1. **Laufen:** 1:1 also 1 km laufen = 1 km
 2. **Fahren:** 4:1 also 4 km fahren = 1 km
 3. **Bewegung auf der Stelle:** 12 Minuten bewegen = 1 km, 1 Stunde = 5 km.

Der *Bewertungsfaktor* für die Rangliste wird vom Programm automatisch berechnet.

Meldungen können jeder Zeit über den Meldelink oder den QR-Code erfolgen. Die Meldungen funktionieren mit PC, Tablet und Smartphone. Eine Mailadresse kann auch für die Meldung von verschiedenen Personen verwendet werden.

Gruppenbeispiele Vereine / Gruppen:

Vereine: z. B.: TSG Friolzheim, SV Friolzheim, TC Friolzheim, DRK, Kleintierzüchter, OGV, und ...
Oder Gruppen: z. B.: SV-AH, Radtreff, Vaternet, TSG-Männersport, SV-Jugend, TSG-Nordic-Walking, Posaunenchor, Jungschar, Pfadfinder, TSG-Rope-Skipping, Gemeinde-Bauhof, Gemeinderat, Fa. Benzinger, Fa. Kurz, Fa. Wöhr, Fa. STS, und ...

Wer bei der Aktion „Stadtradeln“ vom 05.05. – 25.05.2023 mitmacht kann diese Kilometer auch bei „Friolzheim bewegt sich“ eintragen.

Die ausführlichen Teilnahmeregeln können unter www.tsg-friolzheim.de eingesehen oder heruntergeladen werden.