

DEAR #strongerthenever TEAMS!

Thank you very much for your registration, love your motivation! So, let's get this started!

Find your **WORKOUT** attached! **START: MONDAY, March 30th until EASTER SUNDAY**

- 1) **REPORT** your points here: <https://bit.ly/strongerthenever-team-challenge-report>
 - 2) **FOLLOW** team challenge here:
<https://www.instagram.com/coachkatharina>
<https://www.instagram.com/ultimatesportclub>
<https://www.facebook.com/uscaustria>
 - 3) **IF YOU NEED DETAILS - JUST KEEP ON READING :-)**
-

FIRST

Anbei findet ihr euer Workout. Es gibt 5 Levels von 1 = Mobilität und Basics (Seite 1) bis 5 = sehr fordernd (Seite 5). Bitte schätzt euch selbst realistisch ein. Wenn ihr Fragen habt, meldet euch jederzeit bei mir. Ihr könnt auf das PDF klicken, ein Video zeigt euch die Übung vor.

Please find attached your workout from level 1 = easy (page 1) to level 5 = tough (page 5). Please be realistic with your self-assessment. When clicking on the PDF, you will see a video to every exercise.

Jedes durchgeführte Workout bringt 10 Punkte. Zusätzlich gilt: 20-30 Minuten locker laufen bringen ebenfalls 10 Punkte. Am Ende findet ihr Stretching Übungen, die euch gut tun (dafür gibt es keine Punkte).

Each workout done counts 10 points. 20-30 minutes easy running also get you 10 points. You'll find additional stretching exercises for your well-being (no points for that).

Beispiel 1: in der Früh macht ihr Level 1 und am Abend Level 3 = 20 Punkte (*level 1 morning and level 3 evening = 20 points*)
Beispiel 2: 3 Levels zu mittag plus 30 Minuten Laufen = 40 Punkte (*level 1 to 3 at lunch time plus 30 minutes running = 40 points*)
Beispiel 3: einmal alle Workouts durch = 50 Punkte (*all workouts = 50 points*)
Beispiel 4: 1/2 Workout = 5 Punkte (*1/2 workout = 5 points*)

SECOND

Wir starten die Challenge am **Montag, 30. März 2020** und trainieren bis **Sonntag, 12. April 2020**. *We start Monday, March 30th and workout until Sunday, April 12th 2020.*

Jedes Team Mitglied wird gebeten, jeden Abend seine Punkte HIER einzutragen: *Every single team member is asked to register the points here daily:* <https://bit.ly/strongerthenever-team-challenge-report>

THIRD

Einen Status Quo Bericht der ersten 3 führenden Teams gibt es über Social Media. Schickt mir auch gerne Fotos und Videos :-)

Status Quo on leading teams (happy to receive pics and videos) on social media:

<https://www.instagram.com/coachkatharina>
<https://www.instagram.com/ultimatesportclub>
<https://www.facebook.com/uscaustria>

WINNING

Das Team mit den meisten Punkten gewinnt einen **WORKSHOP für Sport & Nutrition im Arbeitsalltag**.

The winning team gets a full day workshop on sports and nutrition.

Für Fragen und Anregungen bin ich jederzeit erreichbar! Have fun working out!

Ask me any time if something is unclear!

Coach, Kathi