

Megalaessig Mevember Challenge 2025

Name/Nickname:

[illegible]

Mevember-Challenge des megalaessig e.V.

Ablauf

An jedem Tag in November ist eine Liste von 25 gleichbleibenden Aufgaben zu erledigen mit dem Ziel, das eigene körperliche und geistig-emotionale Wohlbefinden, sowie den sozialen Zusammenhalt zu stärken. Für jede erledigte Aufgabe gibt es einen Punkt; alle im November erreichten Punkte zusammengezählt ergeben deinen **Mevember-Score**.

Gewinne

Du gewinnst immer!! Neue Erfahrungen, gesteigertes Wohlbefinden, höhere Fitness und viel soziale Interaktion. Und zudem gibt's für jede Einreichung mit mehr als 137 Punkten eine Teilnahmeurkunde. Die drei Personen mit dem höchsten Mevember-Score erhalten zudem eine einzigartige **Prämie** des megalaessig e.V.

Fairness

Ihr füllt die Tabellen auf Vertrauensbasis selbst aus. Betrug ist ehrenlos!

Mitmachen

Du druckst die Challenge Tabelle aus, trägst deinen Namen oder einen Nicknamen ein und legst los. Ende November rechnest Du deinen Mevember-Score aus und schickst das vollständig ausgefüllte Challenge-Blatt bis zum 6.12.2025 an mevember@megalaessig.de. Wir verkünden und ehren die Sieger dann kurz vor Weihnachten.

Tipps zur Challenge

Interagieren

Wir haben eine Movember WhatsApp-Gruppe und einen Mattermost Kanal, in dem wir uns gegenseitig pushen. Komm gerne rein und lass dich animieren - den Einladungslink gibt's auf Anfrage bei mevember@megalaessig.de

Setz dir realistische Ziele

Wie bei einem Marathon geht es weniger darum, schwach zu starten und stark nachzulassen sondern eher um Durchhaltevermögen. Such dir ein Paar Aufgaben aus, die Du mit Leichtigkeit schaffst und nimm ein paar herausforderndere hinzu. Einige Teilnehmer berichten auch davon, dass man sich bestimmte Wochentage als „Power-Tage“ herausucht, an denen man besonders viele Punkte sammeln möchte – um es danach wieder etwas lockerer anzugehen. Die Wahl der Strategie bleibt dir überlassen :-)

Nutze unsere Gruppen-Events

Wir planen 2-3 Gruppen-Events, bei denen Du durch die Teilnahme auf einmal besonders viele Punkte sammeln kannst. Mach mit – es lohnt sich nicht nur für die Challenge!

Fragen?

Wenn Du Fragen hast, richte dich hoffnungs- und vertrauensvoll an mevember@megalaessig.de! Wir helfen Dir ... vielleicht :-P