

BEZIRKSSPORTPLATZ
Besuche einen der 32 Grazer Bezirks-sportplätze und stelle dein Talent unter Beweis. *

CALISTHENICS
Benütze einen der kostenlosen und frei zugänglichen Grazer Calisthenics-Anlagen und führe mindestens fünf Übungen aus. *

RÜCKSCHLAGSPIEL
Fordere eine/n Partner/in in einem Rückschlagspiel heraus: Tischtennis, Tennis, Badminton, Fußballtennis etc.

SPAZIERGANG/WANDERUNG
Gehe mit einem Mitglied deiner Familie, deines Freundeskreises oder deiner Wohngemeinschaft mindestens eine Stunde lang spazieren/wandern.

ACTIVE FRIDAY
Verzichte an einem Freitag auf dein Auto und gehe zu Fuß oder nimm dein Fahrrad.

* Genauere Informationen zu den einzelnen Übungen und Stationen findest du auf unserer Website: letsograz.at/zehnkampf Einenschluss: 18. 6. 2021

LAUFEN ODER WALKEN
Benütze eine der zahlreichen Grazer Laufstrecken mindestens eine halbe Stunde lang. *

WORKOUT
Mache mindestens 15 Minuten lang Gymnastik, Dehnungs- oder Stabilisationsübungen. *

KINDER-BEWEGUNGSSPIEL
Übe ein Kinder-Bewegungsspiel aus deiner Jugendzeit aus. Für manche findest du in der Stadt eigens auf dem Boden aufgemalte Flächen. *

LIFTVERZICHT
Sorge dafür, dass an mindestens drei Tagen in der Woche alle Lifte für dich tabu sind.

RADFAHREN
Benütze einen der Grazer Radwege mindestens eine Stunde lang.



BEZIRKSSPORTPLATZ
Besuche einen der 32 Grazer Bezirks-sportplätze und stelle dein Talent unter Beweis. *

CALISTHENICS
Benütze einen der kostenlosen und frei zugänglichen Grazer Calisthenics-Anlagen und führe mindestens fünf Übungen aus. *

RÜCKSCHLAGSPIEL
Fordere eine/n Partner/in in einem Rückschlagspiel heraus: Tischtennis, Tennis, Badminton, Fußballtennis etc.

SPAZIERGANG/WANDERUNG
Gehe mit einem Mitglied deiner Familie, deines Freundeskreises oder deiner Wohngemeinschaft mindestens eine Stunde lang spazieren/wandern.

ACTIVE FRIDAY
Verzichte an einem Freitag auf dein Auto und gehe zu Fuß oder nimm dein Fahrrad.

* Genauere Informationen zu den einzelnen Übungen und Stationen findest du auf unserer Website: letsograz.at/zehnkampf Einenschluss: 18. 6. 2021

LAUFEN ODER WALKEN
Benütze eine der zahlreichen Grazer Laufstrecken mindestens eine halbe Stunde lang. *

WORKOUT
Mache mindestens 15 Minuten lang Gymnastik, Dehnungs- oder Stabilisationsübungen. *

KINDER-BEWEGUNGSSPIEL
Übe ein Kinder-Bewegungsspiel aus deiner Jugendzeit aus. Für manche findest du in der Stadt eigens auf dem Boden aufgemalte Flächen. *

LIFTVERZICHT
Sorge dafür, dass an mindestens drei Tagen in der Woche alle Lifte für dich tabu sind.

RADFAHREN
Benütze einen der Grazer Radwege mindestens eine Stunde lang.



letsograz.at
#letsograz
SportstadtGraz

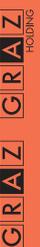


ZEHNKAMPF

Sammelpass

LET'S GO!

Graz 2021
Das Sportjahr für alle



Mit freundlicher Unterstützung
Stadt Graz und Holding Graz

Teilnahmebedingungen und alle Infos auf letsograz.at/zehnkampf

Name: _____
Anschrift: _____
E-Mail: _____



letsograz.at
#letsograz
SportstadtGraz



ZEHNKAMPF

Sammelpass

LET'S GO!

Graz 2021
Das Sportjahr für alle



Mit freundlicher Unterstützung
Stadt Graz und Holding Graz

Teilnahmebedingungen und alle Infos auf letsograz.at/zehnkampf

Name: _____
Anschrift: _____
E-Mail: _____

- Absolvriere alle **Zehnkampf-Übungen**.
- Hake deine erledigten Aufgaben im Sammelpass ab – wir vertrauen auf deine Fairness.
- Schicke den ausgefüllten Sammelpass an:
Verein Active City
Stadionplatz 1, 8041 Graz,
erhalte deine Zehnkampf-Medaille und nimm am großen Gewinnspiel teil.

SO GEHT'S