



OBC BUCKET LIST



Schaffst du es innerhalb von 2 Wochen unsere Bucket List komplett abzuhaken, um dir und anderen etwas Gutes zu tun?

- Ein OBC Live Training mitgemacht
- 100 Squats an einem Tag gemacht
- Einen Tag ohne Zucker ausgekommen
- Einmal meditiert
- Einem Nachbarn (der Risikogruppe) den Einkauf abgenommen
- 2 OBC Homeworkouts komplett durchgezogen
- 10 Minuten an einem Tag geplankt
- Einmal so richtig zu Hause ausgemistet
- Mich 3 Tage vegetarisch ernährt
- Ein Tabata trainiert
- 50 Push Ups an einem Tag gemacht
- 3 Liter Wasser am Tag getrunken
- 5 mal am Tag gründlich die Hände gewaschen
- Einen Brief an einen geliebten Menschen geschrieben
- 3 mal in einer Woche Sport gemacht
- Ein Hilfsprojekt unterstützt
- Eine positive Nachricht an meine Mitbooties verschickt
- Einen Tag jedermal 5 Squats vorm WC gemacht
- Einmal eiskalt geduscht (für mein Immunsystem)
- Ein gesundes Essen gekocht (& unter #originalbootcamp gepostet)
- Einen mir wichtigen Menschen angerufen
- Eine Stunde stehend (am Computer) gearbeitet
- 3 mal das Treppenhaus hoch und runter geflitzt
- Einem Nachbarn ein gutes Buch vor die Tür gelegt
- Einem Freund/einer Freundin ein Homeworkout geschickt
- Dir 15 Minuten für dein Wohlbefinden gegönnt
- Über Fenster oder Balkon mit den Nachbarn unterhalten
- Einen Tag ohne TV ausgekommen
- Einen Tag auf Kaffee verzichtet
- Nur eine Packung Klopapier gekauft



EURE CHALLENGE



Damit dir nicht die Decke auf den Kopf fällt, möchten wir dir mit unserer OBC Bucket List Challenge etwas Abwechslung bieten. Um alle Punkte abzuhaken musst du kleine Challenges bestehen und deinen Mitmenschen dein Alltag etwas versüßen.

Wie funktioniert die Challenge? Ganz einfach! Für jeden Punkt, den du auf deiner Bucket List abhakst, bekommt dein Bootcamp einen Bucket Point. Schicke deine Bucket Points einfach bis zum 02.04. um 12.00 Uhr an deinen Trainer. Dieser sammelt alle eure Punkte und leitet sie an unser Headquarter weiter. Über ein kompliziertes, unbestechliches und betrugssicheres Verfahren wird dann das Bootcamp mit den meisten Punkten pro Bootie bestimmt.

Und was gibts zu gewinnen? Das Gewinnercamp bewinnt unseren OBC Bucket, der randvoll mit Tshirts, Minibands und anderen schönen Sachen ist.

Challenge accepted?

**STAY STRONG
STAY AT HOME**

