

Kalorien Challenge

24 Stunden Sport für den guten Zweck



Die Idee: Die KALORIEN CHALLENGE ist eine einmal jährlich stattfindende Wohltätigkeitsveranstaltung der extremen und besonderen Art!

Zu meinem 23. Geburtstag dachte ich mir, ich kann etwas Gutes in die Welt zu bringen und dabei die eigenen körperlichen Möglichkeiten testen. Mit dem Wert einer Kalorie aus dem Kontext der Lebensmittel und beim Sport kann jeder etwas anfangen.

Die Challenge in Kombination mit Wohltätigkeit:

Ich machte 24 Stunden durchgängig Sport, mit dem Ziel so viele Kalorien wie möglich zu verbrennen. Ich messte meine verbrauchten Kalorien anhand eines Pulsgurts und einer Sportuhr, die auf meine Größe und Körpergewicht angepasst war.

Privatpersonen und Unternehmen haben für den wohltätigen Zweck gesponsert!

Je mehr Kalorien ich verbrannte, desto mehr wurde gespendet.

Alle eingenommenen Beträge gingen 1:1 an nur von mir persönlich besuchte und hilfsbedürftige Menschen und Tiere. Siehe Bilder ♥

Die KALORIEN CHALLENGE REGELN: Kein Schlaf erlaubt. Nur Essen und Trinken.

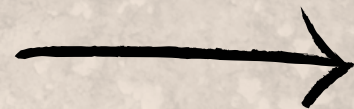
Schätze mal, wieviele Kalorien habe ich in 24h durchgängig Sport verbrannt?

2016 ●

Ich startete alleine das Projekt
KALORIEN CHALLENGE/
24 Stunden Sport

Meine erbrachte Leistung:

- 50 km Ultramarathon
- Krafttraining 4er Split/68 Sätze
- 10 Stunden Radfahren
- 4 Stunden Muay Thai (Schattenboxen,
Sandsack)
- 1,5 Stunden Crosstrainer



13.451 verbrauchte Kalorien



Projektvorstellung

Por Promin Animal Rescue Station Hua Hin/Thailand

-> Verwendungszweck: Nahrung, Arztbesuche und Geben einer sicheren Heimat für Hunde & Katzen

Im Jahr 2015 besuchte ich mit Jessica Hillen die Animal Rescue Station & das Por Promin Muay Thai Gym in Hua Hin, welches von Miriam Bryer und ihrem Mann Kru Kin geleitet werden.

Hunde und Katzen werden hier jeden Tag mit allem versorgt, was sie benötigen (z.B. Futter, Arztbesuche etc.)

Ein sicherer Schlafplatz ist ebenfalls nicht selbstverständlich für die dortigen Tiere. Das eingenommene Geld wurde für den Bau eines Kennels (Einrichtung) verwendet, dass die dortigen Hunde und Katzen nachts einen sicheren Schlafplatz haben und nicht in Revierkämpfe mit anderen Tieren kommen.

Wer schon einmal in Thailand war, weis dass die auf den Straßen lebenden Tiere oft keine ärztliche Versorgung haben. Darum kümmert sich ebenfalls das Team von Por Promin Animal Rescue.

Mir war somit ab dem ersten Moment klar, dass hier sinnvoll geholfen werden kann.



Richard's KALORIEN-KILLER Challenge

04. JUNI

Richard hat 24 Stunden Zeit, so viele Kalorien wie möglich zu verbrennen. Wie viel wird er schaffen?
Die Eingangs- und Ausgangsmessung wird mit unseren Polarprodukten gnadenlos festgehalten und euch vorgezeigt
Du kannst mitmachen und spenden! 1000kcal = 1,00€ (für Firmen 3,00€)
Der Erlös geht an Por Promin Muay Thai Animal Rescue und SCHIF e.V.

<https://www.facebook.com/pumtanimrescue> <http://www.schif-ev.de>



Kru Kin (aus Thailand und Besitzer der Animal Rescue Station in Hua Hin/ Thailand) beim persönlichen Besuch.

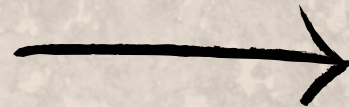
2017 ●

Meine erbrachte Leistung:

- Marathon (42km) rückwärts gelaufen
- 50km Lauf
- 10 Runden a 4min Muay Thai Sparring mit Pro-Fighter Ismet Minaz
- 4h Indoor Cycling
- 4h Crosstrainer



nach den 10 Runden Sparring,
danach Schüttelfrost und
Kreislaufprobleme



13582 verbrauchte Kalorien

Projektvorstellung - Kalorienchallenge 2017

Escuela el Peñon Grundschule in Coquimbo/Chile

Verwendungszweck: Errichtung einer Bibliothek, Bücher Schulmaterialien wie Stifte, Basketball Körbe

Ende 2016 besuchte ich die Escuela el Peñon Grundschule in Coquimbo/Chile. Der Kontakt kam zu Stande, da Lucianos Vater dort Lehrer ist und unterrichtet. Wir wurden mit einer wahnsinnigen Offenheit und Herzlichkeit empfangen, was uns tief berührte!

Wir haben den sehr interessierten Kindern viel über Sport, Motivation & Deutschland erzählt, was sie begeisterte.

Ebenso haben wir sehr viel Eindruck erhalten über deren individuellen Talente (wie zb. Tanzen & Singen), worauf wir nur staunten!

Eine Runde Fußball zocken haben wir uns natürlich nicht nehmen lassen



Die Schule ist für die Kinder aus dem finanziell ärmeren Teil der Gesellschaft in Chile, weshalb es hier und da an notwendigen Materialien fehlt!



Besuch Escuela el Peñon Grundschule in Coquimbo/Chile



Wie aus Kalorien Euro werden

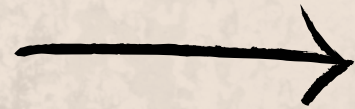
Das Kulmbacher Studio Fit'n Fun und Fitness Hauser (Neunkirchen/Brand) treten in einer 24-Stunden-Challenge gegeneinander an. Es geht um eine Spendenaktion.

 inFranken.de / Sep 20, 2017

2018 ●

Meine erbrachte Leistung:

- 130km Laufen (6:03min/km)
- 8 Stunden Crosstrainer
- 2 Stunden Radfahren



13148 verbrauchte Kalorien



#Kalorienchallenge 2018

Meine Kollegin Lisa Gundel ist in Nicaragua vor Ort und begleitet die ersten frisch geschlüpften Babyschildkröten ins Meer

Unter anderem gingen 2018 1000,00€ an den MSV Nicaragua, die aktiv das Ökosystem des Meeres bessern!

Vielen Dank an alle, die das mit gefördert und unterstützt hatten - Ihr seid die Geilsten! 🙌 Kalorien Challenge 2019 is coming..

#ocean #weltoptimierung #nicaragua #turtle #umweltschutz #charity #event #love #charityfitness



Juhuu heute den integrativen Kindergarten Ermreuth besucht. Dort flossen 800€ der Kalorien Challenge 2017 als eines von 3 Projekten ein. U.a. in ein Trampolin und Equipment zur Förderung der koordinativen Fähigkeiten der Kinder. Kinder würden Flusssteine dazu sagen
#goodvibes #charity

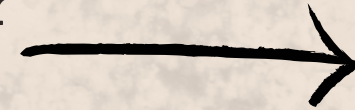


Besuch und Übergabe der Spenden an den integrativen Kindergarten Ermreuth

2019 ●

Meine erbrachte Leistung:

- 80km Laufen
- 12 Stunden Crosstrainer
- 100km Rad fahren



13254 Kalorien



Charity-Fitness e.V.

Kalorienchallenge 2019

Schwitzen für den guten Zweck!

16.08.2019 10 Uhr
—
17.08.2019 10 Uhr



Das 24 Stunden Benefiz-Training

Sport verbindet! Zum 4. Mal trainieren 20 Teilnehmer 24 Stunden für den guten Zweck. Ob alleine, im Team, eine Weile miteinander, alles ist möglich! Du entscheidest worauf du Lust hast und wie es dir am meisten Spaß macht! Setze dir mit deiner Teilnahme eine sportliche Herausforderung und mach' etwas gutes dabei. Infos und Anmeldung unter charity-fitness@web.de

Wie kann gespendet werden?

Unternehmen oder auch Einzelpersonen wählen einen Athleten und setzen einen Spendenbetrag pro 1000 verbrannten Kalorien fest. Wie hoch der Spendenbetrag nach den 24 Stunden sein wird, hängt von der Leistung des Athleten ab.

Beispiel:
Spendenbetrag = 5€ pro 1000 kcal
Bei 15.000 verbrannten kcal = 75€ Spende

Diesjährige Organisationen

Charity-Fitness e.V. wählt jährlich neue Organisationen aus, auf welche unser Spendenerlös verteilt wird

Lesika Hundehilfe e.V.
(www.lesika-hundehilfe.de)

Waldkindergarten Wiesenttal e.V.
(www.waldkindergarten-wiesenttal.de)

Charity-Fitness e.V.

Richard Schulz
Alle Informationen zur Teilnahme und Spende:
charity-fitness@web.de
oder 0172-7752802
instagram: [charityfitness_](https://www.instagram.com/charityfitness_)



Projektvorstellung Kalorien Challenge 2019: Waldkindergarten Wiesenttal e.V.

Die Kinder verbringen zusammen mit ihren Erzieherinnen und Erziehern den Vormittag unter freiem Himmel - bei jedem Wetter. Der Witterung entsprechend angezogen und mit Frühstück im Rucksack geht die kleine Wanderung los. Bis zum Wichtelwald und der Hütte, die nur für bestimmte Tätigkeiten, wie zum Beispiel Malen genutzt wird.

Charity- Fitness e.V. spendet 1000,- € an den Waldkindergarten Wiesenttal e.V. Fränkische Schweiz.

Ich bin vollstens überzeugt vom Konzept eines Waldkindergartens.

Die Kinder lernen den Umgang und die Bindung mit Mutter Natur, was in der heutigen Gesellschaft oft verloren geht.



Besuch und Übergabe der Spenden an den Waldkindergarten Wiesenttal e.V.