

Move for Movember

Рух, який має значення

Пройди або пробіжи 60 км листопаді

...і візьми участь у розіграші зимової куртки.

Чому саме 60 км? Тому що у всьому світі 60 чоловіків щогодини помирають через самогубство.

60 км - це нагадування про цих чоловіків і символ підтримки психічного здоров'я. Рух є чудовим способом профілактики - дбаймо про себе та про чоловіків поруч із нами.

📖 Як долучитися:

З 3 по 30 листопада фіксуй свої пробіжки чи прогулянки за допомогою застосунку з GPS-відстеженням маршруту (наприклад, Garmin, Strava, Runkeeper або будь-який інший подібний застосунок)*.

Коли пройдеш або пробіжиш у сумі 60 км, зроби скріншоти з маршрутом і відстанню та надішли їх на електронну адресу: pavlina.sassmannova@gerresheimer.com або покажи особисто.

У першому тижні грудня ми розіграємо переможців серед тих, хто виконає виклик.

З нетерпінням чекаємо, скільки кілометрів ми здолаємо разом!



**Для участі в розіграші рахуються лише активні маршрути. Кроки, зафіксовані автоматичним крокоміром у телефоні чи годиннику (наприклад, звичайна ходьба по дому або до магазину), не враховуються.*