

Hier kannst du den „rauchfrei“-Beach Club bei den „Festivals des Sports“ 2009 erleben:

07. - 08. JUNI, BERLIN
13. - 15. JUNI, GÖTTINGEN
19. - 21. JUNI, NORDEN
03. - 05. JULI, NEUBRANDENBURG
10. - 12. JULI, STUTTGART
04. - 06. SEPTEMBER, LÜBBENAU



Check die Homepage www.rauch-frei.info

Dort findest du das „rauchfrei“-Ausstiegsprogramm, Stimmen von Prominenten, die „rauchfrei“-Community sowie die neuesten Fakten und Events. Außerdem veröffentlichen wir dort die Gewinnerinnen und Gewinner unseres „rauchfrei“-Gewinnspiels!

„rauchfrei“ leben liegt voll im Trend!

Immer mehr Jugendliche entscheiden sich fürs Nichtrauchen. Wer bis zu seinem 18. Lebensjahr nicht geraucht hat, wird sehr wahrscheinlich auch nicht mehr anfangen. Für die ausstiegswilligen Raucherinnen und Raucher gilt: Wir unterstützen euch beim Rauch-Stopp! Das nützt eurer Gesundheit, eurem Geldbeutel und eurer Ausdauer und Fitness.

„rauchfrei“ kannst du bei MISSION OLYMPIC besser für deine Stadt punkten, denn Rauchen

- erhöht den Puls,
- verringert die Muskelkraft und das Durchhaltevermögen,
- senkt die Lungenkapazität,
- vermindert die Sauerstoffaufnahme und
- macht kurzatmig.

Raucherinnen und Raucher nehmen bis zu 15 % weniger Sauerstoff auf als nichtrauchende Personen. Schon 10 Minuten nach einer Zigarette nimmt deine Muskelkraft um 10 % ab. Deshalb „rauchfrei“ durchstarten und gewinnen!

www.rauch-frei.info

BZgA-Hotline für alle Fragen rund um das Thema

(Nicht-)Rauchen: **01805 - 31 31 31***

*0,14 €/min a. d. Festnetz, andere Mobilfunkpreise möglich

rauchfrei!



Willkommen im

rauchfrei!

Beach Club

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Punkte sammeln
für deine Stadt!

~~rauch~~frei! Beach Club

RAUCHFREI-MINI-SPORT-ARENA:

Beweg dich beim Festival des Sports und genieße dein Leben rauchfrei! Egal ob Fußball, Indiaka, Twister oder Limbo – jede Bewegung zählt und bringt Punkte für deine Stadt. So hilfst du deiner Stadt „Deutschlands aktivste Stadt“ beim Wettbewerb MISSION OLYMPIC zu werden!



RAUCHFREI-BÜHNE:

Am Glücksrad testest du dein Wissen, beim Limbo-Contest zeigst du deine Karibiktauglichkeit und auf dem Riesen-Twister-Teppich stellst du deine Gelenkigkeit unter Beweis.



RAUCHFREI-INFO-POINT:

Hier bekommst du alle Infos zum Thema „rauchfrei“ und kannst an unserem Gewinnspiel teilnehmen! Wir verlosen einen MP3-Player, eine Digi-Cam und einen Original-Ball FIFA ConFed-Cup South Africa 2009.



FOOTBAG

Wir zeigen euch die besten Tricks. Vielleicht schaffen du und deine Clique einen „Foursquare“?

