



# klima.fit.challenge

Die Zukunftsfitten



## Wer kann mitmachen?

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, an der **WWF-Challenge zukunftsfit mit klimafit** teilzunehmen.

Aus datenschutzrechtlichen Gründen besteht eine **Altersbegrenzung ab 16 Jahren**.

Die **WWF-Gruppe** heißt: **Die Zukunftsfitten**

Diese Anleitung können Sie sich auch als Video [hier](#) ansehen.



# Durchführungszeitraum

Die Challenge läuft über einen **Zeitraum von vier Wochen** vom **22.04. bis 19.05.24**.

Innerhalb dieser vier Wochen führt jeder Teilnehmende die von ihm/ihr **zuvor ausgewählten** Maßnahmen durch.

Die eigene(n) Maßnahme(n) können alle Teilnehmenden selbst individuell auswählen. **Die Maßnahmen müssen vor dem Start der Challenge ausgewählt werden, da während der Challenge keine zusätzlichen Maßnahmen hinzugefügt oder ausgetauscht werden können!**

### Maßnahmen

Stellen Sie sich Ihre persönliche Challenge zusammen, indem Sie ein Häkchen bei der jeweiligen Maßnahme setzen. Sie können Maßnahmen aus den Bereichen Ernährung, Energie, Mobilität sowie Politik & Finanzen auswählen. Hinweis: Für den Bereich Politik & Finanzen lassen sich keine Treibhausgas-Einsparungen berechnen. Es sind dennoch wichtige Beiträge für den Klimaschutz.

### Meine Gruppe

Titel	Organisator:in	Status	Teilnehmende	Zeitraum
Klaras Klimaschützer	Klara Klima	demnächst	5	01.07.2023 - 28.07.2023

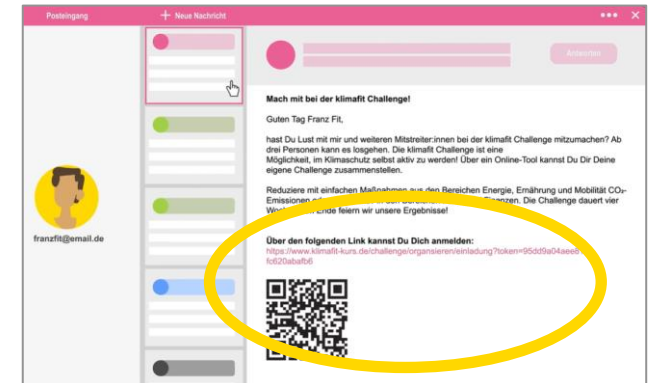
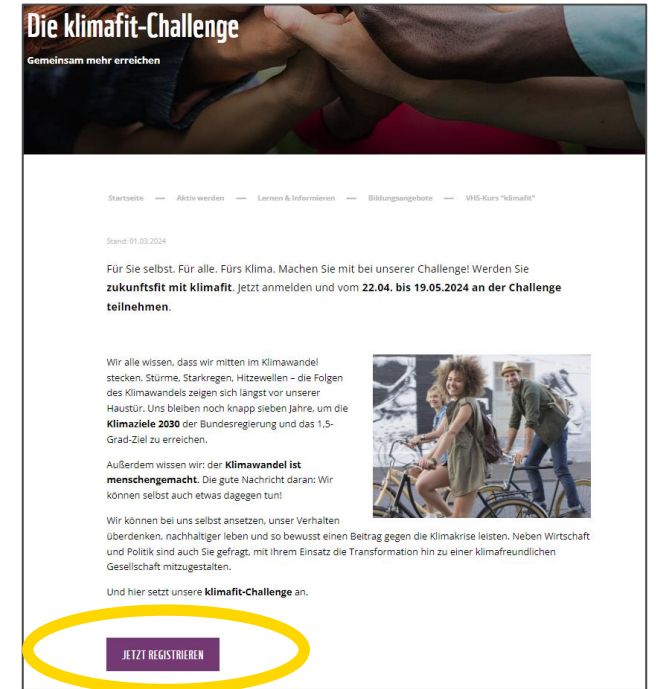
### Meine Maßnahmen

Ernährung  Energie  Mobilität  Politik und Finanzen

# Wie kann ich als Teilnehmer:in mitmachen?

Registrieren Sie sich über den Link auf unserer [Webseite](#)

Sollten Sie einen **Einladungslink** oder **QR-Code** per E-Mail oder Messenger erhalten haben, können Sie sich darüber direkt für die Teilnahme mit Ihrer E-Mail-Adresse und einem selbstgewählten Passwort registrieren.



# Registrierung als Teilnehmer:in

Um sich erstmalig zu registrieren, füllen Sie bitte das Formular aus.

Wenn Sie bereits einen Account angelegt haben, dann nutzen Sie bitte die Option **Ich habe bereits...**, um sich mit Ihrem bereits vorhandenen Account der WWF-Gruppe „Die Zukunftsfitten“ zuzuordnen.



Bitte beachten Sie, dass Sie sich **rechtzeitig vor Beginn des Challenge-Zeitraums** für die Gruppe registrieren müssen, um an dieser teilnehmen zu können. **Die Anmeldung wird mit Challenge-Beginn geschlossen.**

klima.fit Alles zum Kurs Alles zur Challenge

[Ich habe bereits einen Account und möchte mich einer weiteren Gruppe zuordnen.](#)

## Registrierung für Teilnehmer:innen

Vorname \*

Nachname \*

E-Mail \*

Passwort \*

Passwort wiederholen \*

# Registrierung als Teilnehmer:in

Wenn Sie **zum ersten Mal mitmachen** und bisher noch keinen Account angelegt haben, dann füllen Sie bitte das **Registrierungsformular** für TN aus.

**Legen Sie Ihre persönlichen Anmeldedaten** fest, und wählen Sie ein Passwort.

**Stimmen Sie den Datenschutzbedingungen zu** und bestätigen Sie das **Mindestalter**.

Wenn Sie vom **WWF** weitere Informationen erhalten möchten, **stimmen Sie dem Erhalt des Newsletters zu**.

### Registrierung für Teilnehmer:innen

**Vorname \***

**Nachname \***

**E-Mail \***

**Passwort \***

**Passwort wiederholen \***

**Zustimmung Datenschutz\***

Ich stimme der Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten zur Registrierung und Teilnahme an der klimafit Challenge zu. Es besteht die Möglichkeit die Einwilligung mit Wirkung für die Zukunft jederzeit zu widerrufen. Die Rechtmäßigkeit der Datenverarbeitung für den Zeitraum bis zum Widerruf bleibt von diesem unberührt. Nähere Informationen zum Datenschutz finden Sie im [Datenschutzhinweis](#).

**Mindestalter \***

Ich bin mindestens 16 Jahre alt

# Anmeldung und Login

Im Anschluss an Ihre Registrierung erhalten Sie eine **E-Mail mit einem Bestätigungs-Link**, über den Sie den Registrierungsprozess abschließen können.

*Hinweis: Bitte überprüfen Sie auch den Spam-Ordner.*

Nach der Bestätigung Ihrer E-Mail-Adresse werden Sie direkt zu Ihrem Login-Bereich weitergeleitet. **Um fortzufahren klicken Sie bitte einfach oben rechts auf „Mein Bereich“.**

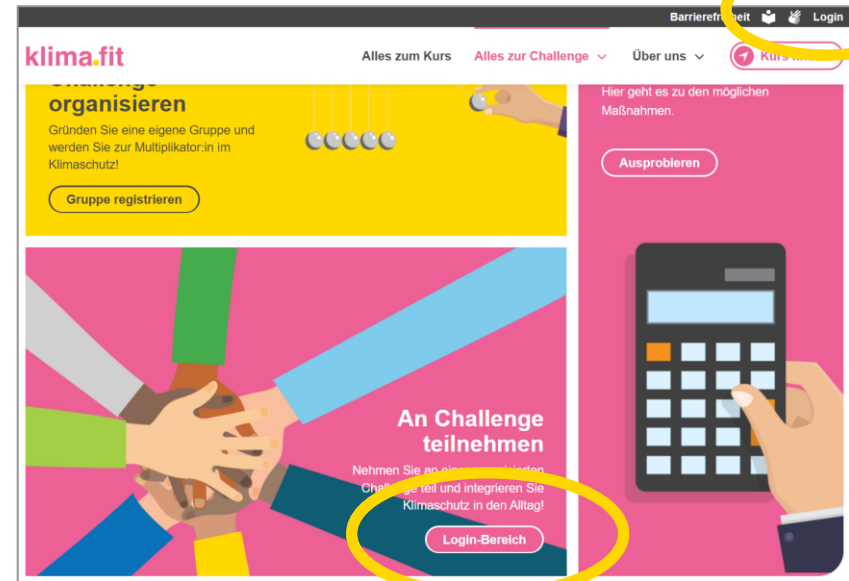


# Erneutes Einloggen

Sollten Sie sich zu einem späteren Zeitpunkt einloggen wollen, geht das über die klimafit Challenge Website:

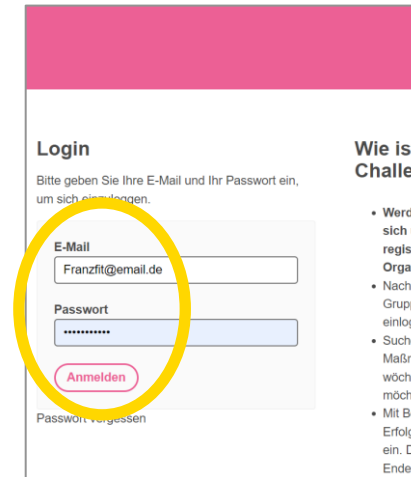
<https://www.klimafit-kurs.de/challenge>

Klicken Sie einen der **Login** Buttons (siehe Bild).




Geben Sie Ihre **E-Mail-Adresse** und das von Ihnen bei der Registrierung selbstgewählte **Passwort** ein und klicken Sie auf **Anmelden**.

Sie kommen dann direkt in Ihren internen Bereich.






# Maßnahmen der klimafit Challenge im Überblick



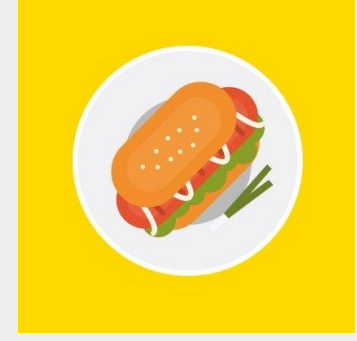
- Heiztemperatur senken
- Zu Ökostrom wechseln
- Stoßlüften statt Kippfenster
- PC und Monitor im Büro ausschalten
- Stand-by-Verluste zu Hause vermeiden

## Energie



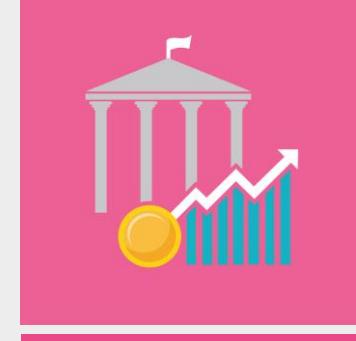
- Fahrrad statt Auto
- ÖPNV statt Auto
- Fahrgemeinschaft gründen
- Langstrecke: Bahn statt Flugzeug
- Langstrecke: Bahn statt Auto

## Mobilität



- Vegetarisch essen
- Vegan essen
- Regional essen
- Leitungs- statt Flaschenwasser
- Lebensmittelverschwendung reduzieren

## Ernährung



- Brief schreiben
- Bundespolitik auffordern
- Petition starten
- Aktivist:in werden
- Wissen weitergeben
- Klimaentscheid starten
- Konto prüfen
- Investitionen prüfen

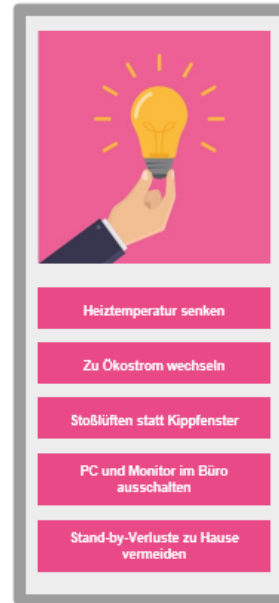
## Politik & Finanzen

# Maßnahmen der klimafit Challenge erklärt

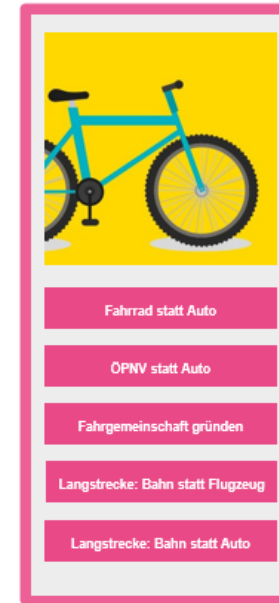
Für die klimafit Challenge werden konkrete Maßnahmen aus den Bereichen **Energie, Ernährung** und **Mobilität** angeboten, die sich gut in den Alltag integrieren lassen.

Mit diesen Maßnahmen können Sie Ihren **Fußabdruck reduzieren**. Ihre eingesparten Treibhausgasemissionen (angegeben in CO<sub>2</sub>-Äquivalenten) werden automatisiert für Sie berechnet.

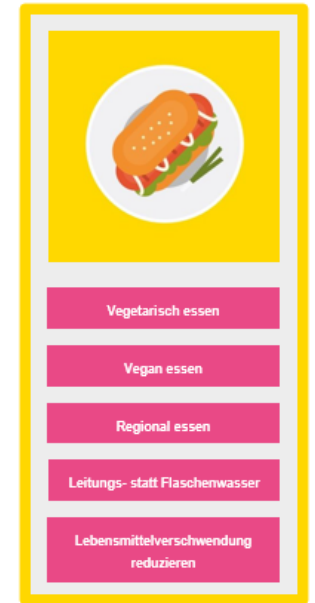
## 15 Maßnahmen aus drei Bereichen – Fußabdruck reduzieren



Energie



Mobilität



Ernährung

## Maßnahmen der klimafit Challenge erklärt

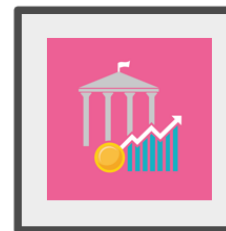
Zusätzlich werden Maßnahmen aus den Bereichen **Politik** und **Finanzen** angeboten.

Bei diesen Maßnahmen ist es nicht möglich, die eingesparten Treibhausgasemissionen zu quantifizieren. Trotzdem sind es wichtige Schritte für den Klimaschutz vor Ort.

Sie gehen **über den individuellen Fußabdruck hinaus** und zielen darauf ab, **einen positiven Handabdruck** für mehr Klimaschutz **in der Gesellschaft zu hinterlassen**.

### 8 Maßnahmen im Bereich Politik & Finanzen – Handabdruck hinterlassen

#### Politik & Finanzen



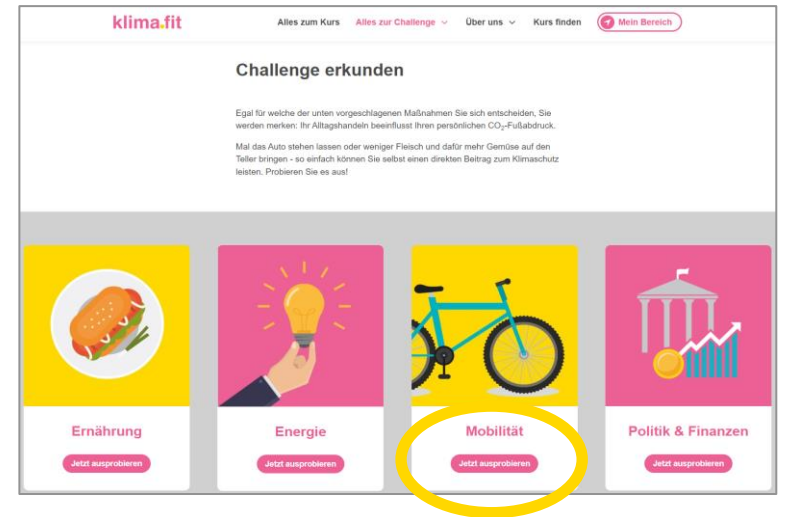
# Challenge Maßnahmen erkunden

Bei der Auswahl der verschiedenen Maßnahmen hilft ein **spielerisches Berechnungstool** auf der Webseite der klimafit

Challenge: <https://www.klimafit-kurs.de/challenge/erkunden>

Hier können Sie sich **mit den Maßnahmen vertraut machen** und **ausprobieren**, welche Maßnahme wie viele Treibhausgase einspart.

Die Hochrechnung der eingesparten Werte auf einen Zeitraum von einem Jahr und eine umsetzende Gruppe von zehn Prozent der deutschen Bevölkerung verdeutlicht, dass **das Engagement von Einzelnen in der Summe ein erhebliches Einsparpotenzial birgt**.

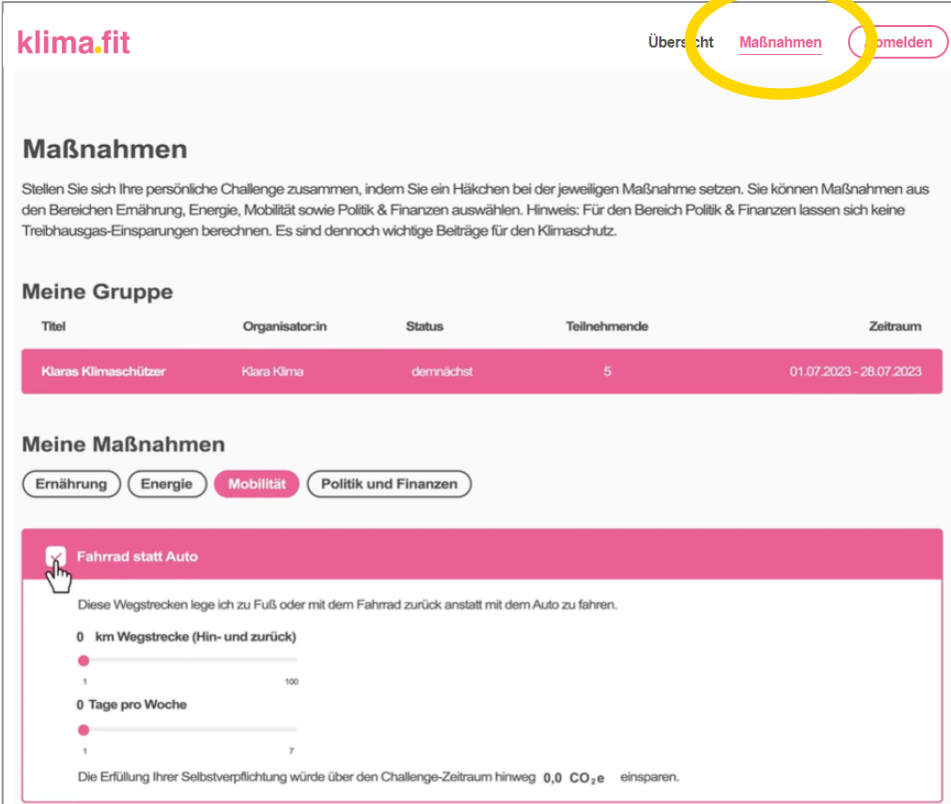


# Eigene Maßnahmen festlegen

Ihre persönliche Challenge können Sie unter **Maßnahmen** aus den Bereichen **Ernährung**, **Energie**, **Mobilität** und **Politik & Finanzen** zusammenstellen.

Klicken Sie die entsprechende Kategorie an, dann sehen Sie welche Maßnahmen angeboten werden. Durch das Setzen eines Häkchens wählen Sie eine Maßnahme aus.

Mithilfe der Schieberegler stellen Sie die Details ein: z.B. wie oft Sie eine Maßnahme pro Woche durchführen möchten; wie viel km Wegstrecke Sie zurücklegen; etc.



**klima.fit** Übersicht **Maßnahmen** Anmelden

### Maßnahmen

Stellen Sie sich Ihre persönliche Challenge zusammen, indem Sie ein Häkchen bei der jeweiligen Maßnahme setzen. Sie können Maßnahmen aus den Bereichen Ernährung, Energie, Mobilität sowie Politik & Finanzen auswählen. Hinweis: Für den Bereich Politik & Finanzen lassen sich keine Treibhausgas-Einsparungen berechnen. Es sind dennoch wichtige Beiträge für den Klimaschutz.

### Meine Gruppe

Titel	Organisator:in	Status	Teilnehmende	Zeitraum
Klaras Klimaschützer	Klara Klima	demnächst	5	01.07.2023 - 28.07.2023

### Meine Maßnahmen

Ernährung Energie **Mobilität** Politik und Finanzen

#### Fahrrad statt Auto

Diese Wegstrecken lege ich zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück anstatt mit dem Auto zu fahren.

0 km Wegstrecke (Hin- und zurück)

1 100

0 Tage pro Woche

1 7

Die Erfüllung Ihrer Selbstverpflichtung würde über den Challenge-Zeitraum hinweg 0,0 CO<sub>2</sub>e einsparen.

# Eigene Maßnahmen festlegen

In der **Maßnahmenauswahl** sind Sie völlig **flexibel**.

Sie können eine oder mehrere Maßnahmen aus beliebig vielen Challenge-Bereichen wählen. Ganz wie es für Sie passt.

**Maßnahmen**

Stellen Sie sich Ihre persönliche Challenge zusammen, indem Sie ein Häkchen bei der jeweiligen Maßnahme setzen. Sie können Maßnahmen aus den Bereichen Ernährung, Energie, Mobilität sowie Politik & Finanzen auswählen. Hinweis: Für den Bereich Politik & Finanzen lassen sich keine Treibhausgas-Einsparungen berechnen. Es sind dennoch wichtige Beiträge für den Klimaschutz.

**Meine Gruppe**

Titel	Organisator:in	Status	Teilnehmende	Zeitraum
Klares Klimaschützer	Klara Klara	dannächst	5	01.07.2023 - 28.07.2023

**Meine Maßnahmen**

Ernährung Energie **Mobilität** Politik und Finanzen

**Fahrrad statt Auto**

Diese Wegstrecken lege ich zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück anstatt mit dem Auto zu fahren.

9 km Wegstrecke (Hin- und zurück)

0 Tage pro Woche

Die Erfüllung ihrer Selbstverpflichtung würde über den Challenge-Zeitraum hinweg 0,0 CO<sub>2</sub>e einsparen.

Kurzstrecke: ÖPNV statt Auto

Fahrgemeinschaft gründen

## Tipps zum Dranbleiben:

- Wählen Sie Maßnahmen aus, die zu Ihnen passen.
- Machen Sie die Challenge zu einer leicht zu etablierenden Routine, z. B.: „Freitags esse ich kein Fleisch“ oder „Zum Training fahre ich ab sofort mit dem Fahrrad“.

# Eigene Maßnahmen festlegen

Bitte vergessen Sie nicht, Ihre ausgewählten Maßnahmen zu speichern.

**! Nach Auswahl und finaler Speicherung der Maßnahmen können diese nicht mehr geändert werden!**

Es können keine weiteren Maßnahmen hinzugenommen und/oder gestrichen werden.

**Tipp: Wenn Sie sich nicht entscheiden können, ob Sie noch weitere Maßnahmen auswählen wollen, wählen Sie mehrere aus. Sie können später immer noch sehen, ob Sie es schaffen, diese umzusetzen oder nicht.**

**Maßnahmen**

Stellen Sie sich Ihre persönliche Challenge zusammen, indem Sie ein Häkchen bei der jeweiligen Maßnahme setzen. Sie können Maßnahmen aus den Bereichen Ernährung, Energie, Mobilität sowie Politik & Finanzen auswählen. Hinweis: Für den Bereich Politik & Finanzen lassen sich keine Treibhausgas-Einsparungen berechnen. Es sind dennoch wichtige Beiträge für den Klimaschutz.

**Meine Gruppe**

Titel	Organisator:in	Status	Teilnehmende	Zeitraum
Klaras Klimaschützer	Klara Klima	demnächst	5	01.07.2023 - 28.07.2023

**Meine Maßnahmen**

Ernährung Energie Mobilität **Politik und Finanzen**

Brief schreiben

Bundespolitik auffordern

Petition starten

Aktivist:in werden

Wissen weitergeben

Bitte beachten Sie, dass die Selbstverpflichtung zu einem späteren Zeitpunkt nicht mehr geändert werden kann.

Abbrechen Final speichern

## Gemeinsam loslegen

**Ab dem vorgegebenen Startdatum geht es los.** Kurz bevor die Challenge startet, erhält jede:r eine Erinnerung per E-Mail. **Wählen Sie Ihre Maßnahmen vor dem Start der Challenge aus!**

Das Start- und Enddatum der Challenge Ihrer Gruppe sehen Sie in der **Übersicht:**

Meine Gruppe				
Titel	Organisator:in	Status	Teilnehmende	Zeitraum
Die Zukunftsfitten		demnächst	1	22.04.2024 - 19.05.2024

**Meine Maßnahmen**

Ernährung Energie Mobilität Politik und Finanzen



# Dateneingabe und -auswertung

Während die Challenge läuft, können Sie sich jederzeit einloggen, um Ihre Einsparungen zu dokumentieren.

Wählen Sie dazu im Bereich **Maßnahmen** den entsprechenden Tag im Kalender aus und haken Sie ab, welche Maßnahmen Sie umgesetzt haben. Jede umgesetzte Maßnahme ist ein Erfolg!

## Herzlich willkommen!

Schön, dass Sie bei der klimafit Challenge dabei sind und gemeinsam mit Ihrer Gruppe für den Klimaschutz konkret werden!

### Wie geht es weiter?

1. **Maßnahmenauswahl:** Stellen Sie sich [hier](#) aus den verschiedenen Maßnahmen Ihre eigene Challenge zusammen.
2. **Umsetzung:** Mit Beginn des vierwöchigen Challenge-Zeitraumes legen Sie mit der Umsetzung los, und tragen Ihre Erfolge unter „[Maßnahmen](#)“ ein.
3. **Ergebnisse:** Ihre erreichten THG-Einsparungen werden regelmäßig berechnet und unten angezeigt. Dort sehen Sie neben Ihrem persönlichen Ergebnis auch das Gesamtergebnis Ihrer Gruppe.
4. **Abschluss:** Drei Tage nach Abschluss des Challenge-Zeitraums endet die Dateneingabe und Ihr Gruppenergebnis fließt in das Diagramm auf der Webseite [www.klimafit-challenge.de](http://www.klimafit-challenge.de) ein, in dem alle durch die klimafit Challenge eingesparten Emissionen addiert und sichtbar gemacht werden.
5. **Weitermachen:** Ihnen hat die klimafit Challenge gefallen und Sie möchten zukünftig eigene Gruppe erstellen und Mitstreiter:innen einladen? Dann klicken Sie auf: [Organisator:in werden](#).

[Zu den Maßnahmen](#)

### Meine Gruppe

Titel	Organisator:in	Status	Teilnehmende	Zeitraum
Klars Klimaschützer	Klara Klima	läuft	5	01.07.2023 - 28.07.2023

### Meine Erfolge

Zeitraum der Challenge: 01. Juli - 28. Juli

Mo Di Mi Do Fr Sa So

03 Jul 04 Jul 05 Jul 06 Jul 07 Jul 08 Jul 09 Jul

**Tag 8**

Bitte beachten Sie, dass die Dateneingabe erst mit Beginn des Challenge-Zeitraums freigeschaltet wird und 3 Tage nach Ende des Challenge-Zeitraums endet.

[Mobilität](#)

- Fahrrad statt Auto
- Fahrgemeinschaft gründen

# Dateneingabe und -auswertung

Sie können die Eingaben auch rückwirkend eintragen.

- ! Bitte beachten Sie, dass die Dateneingabe drei Tage nach Ende der Challenge schließt.

Eine Verlängerung ist nicht möglich. Alle Teilnehmenden erhalten per E-Mail eine Erinnerung an die finale Dateneingabe.

**Meine Gruppe**

Titel	Organisator:in	Status	Teilnehmende	Zeitraum
Klaras Klimaschützer	Klara Klima	läuft	5	01.07.2023 - 28.07.2023

**Meine Erfolge**

Zeitraum der Challenge: 01. Juli - 28. Juli

Mo Di Mi Do Fr Sa So  
03 04 05 06 07 08 09  
Jul Jul Jul Jul Jul Jul Jul

**Tag 5**

Bitte beachten Sie, dass die Dateneingabe erst mit Beginn des Challenge-Zeitraums freigeschaltet wird und 3 Tage nach Ende des Challenge-Zeitraums endet.

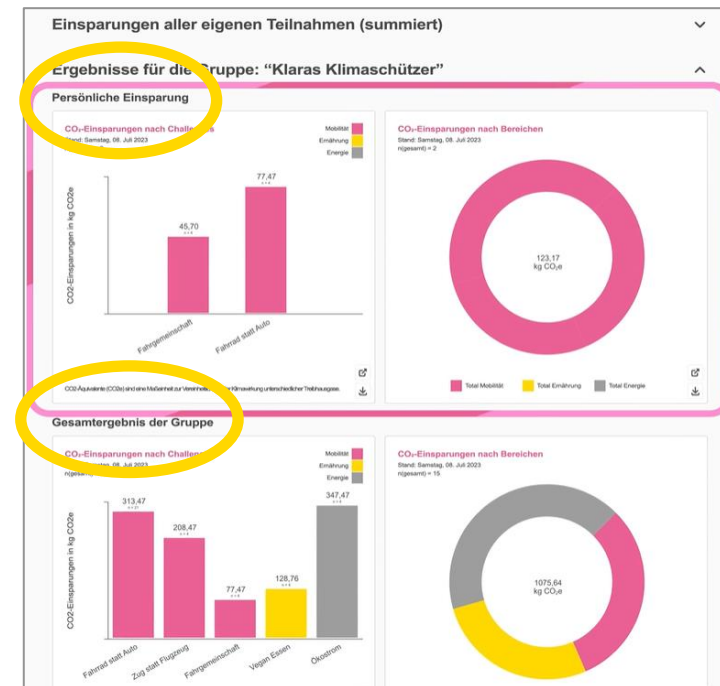
Mobilität

Fahrrad statt Auto

Fahrgemeinschaft gründen

# Ergebnisse

Im Bereich **Übersicht** können Sie sehen, wie viel CO<sub>2</sub> Sie und die WWF-Gruppe **Die Zukunftsfitten** bereits eingespart haben. Ihre persönlichen Einsparungen sind nur für Sie selbst sichtbar.



## Begleitende E-Mail-Kommunikation

Im weiteren Verlauf der vierwöchigen Challenge erhalten Sie weitere motivierende Begleit-E-Mails mit interessanten Hintergrundinformationen zur Challenge, die dabei unterstützen, dranzubleiben und z.B. an die Dateneingabe erinnern.

Wenn Sie die Begleit-E-Mails nicht erhalten möchten, können Sie diese in jeder Mail, über einen Link am Ende der E-Mails, abbestellen.

**Hinweis:** Bitte bedenken Sie, dass Sie mit der Abmeldung aber auch keine Erinnerung mehr zur finalen Dateneingabe erhalten.

# Am klimafit Kurs teilnehmen!

Sie möchten noch **mehr über Klimaschutz** lernen, sich **vor Ort engagieren** und mit **Gleichgesinnten** und Akteuren aus Ihrer **Kommune austauschen**?



Dann melden Sie sich doch zu einem unserer klimafit Kurse an!

Alle weiteren Informationen finden Sie unter:

<https://www.klimafit-kurs.de/kurs>

The screenshot shows the klimafit website homepage. At the top, there is a navigation bar with the klimafit logo on the left and links for 'Alles zum Kurs', 'Alles zur Challenge', 'Über uns', and a 'Kurs finden' button with a magnifying glass icon. The main content area has a yellow background. On the left, there is an illustration of four people sitting around a table, engaged in a discussion. To the right of this illustration, the text reads 'schlau machen. aktiv werden.' followed by a sub-headline: 'Engagiert und selbstwirksam: In unseren klimafit Kursen lernen Sie, Ihre Stadt oder Kommune klimafreundlich zu gestalten.' Below this, there is a section titled 'Worum geht's?' with a pink background. The text in this section discusses the impacts of climate change (storms, heavy rain, heatwaves) and the focus of the course on local actions. To the right of the text is an illustration of a hand moving a ball in a Newton's cradle. The footer of the website is pink and contains the klimafit logo and the slogan 'wissen wollen wandeln'.

# Datenschutz und Haftung

- Die Teilnahme an der klimafit Challenge ist freiwillig und auf eigene Gefahr.
- Bitte beachten Sie auch die Hinweise zur Altersbegrenzung unter „Wer kann mitmachen?“.
- Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
- Ausführliche Informationen zum Datenschutz finden Sie auf unserer Website: [www.klimafit-kurs.de](http://www.klimafit-kurs.de).

# klima.fit

## Vielen Dank

Fürs Mitmachen und Klimaschutz

wissen  
wollen  
wandeln

Ein Projekt von



Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Wirtschaft  
und Klimaschutz



NATIONALE  
KLIMASCHUTZ  
INITIATIVE

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Initialförderer bis 31.12.2021

Klaus Tschira Stiftung  
gemeinnützige GmbH



Robert Bosch  
Stiftung