

# klima.fit

## klimafit Challenge Anleitung für Teilnehmende

wissen  
wollen  
wandeln

Ein Projekt von



Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Wirtschaft  
und Klimaschutz



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

## Wer kann mitmachen?

Bei der klimafit Challenge handelt es sich um ein Angebot für Gruppen. Ab drei Personen kann es losgehen.

Die klimafit Challenge ist derzeit nicht für Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren geeignet: Sie können einen großen Teil der Maßnahmen (vor allem in den Bereichen Mobilität und Energie) nicht selbstständig umsetzen, sondern sind dabei von Dritten abhängig. Die Altersbegrenzung hat zudem datenschutzrechtliche Gründe.

## Durchführungszeitraum

Die Challenge läuft über einen Zeitraum von vier Wochen. Das Startdatum wird von der/dem Gruppen-Organisator:in individuell festgelegt. Innerhalb dieser vier Wochen führt jeder Teilnehmende die von ihm/ihr ausgewählten Maßnahmen durch. Nach Beginn der Challenge können Maßnahmen nicht mehr hinzugenommen und/oder gestrichen werden.

### 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“.
- Motivieren und unterstützen Sie sich gegenseitig in der Gruppe!

## Ablauf



## Der Ablauf der Challenge

### Als Teilnehmende:r registrieren

Jemand aus Ihrem Umfeld hat eine klimafit Challenge-Gruppe gegründet und Sie eingeladen, dabei zu sein? Über den gruppenspezifischen Anmeldelink können Sie sich für die Teilnahme mit Ihrer E-Mail-Adresse und einem selbstgewählten Passwort registrieren. Sie werden automatisch der Gruppe zugeordnet, zu der Sie eingeladen wurden.

### Individuelle Challenge auswählen

Nach der Anmeldung stellt sich jede:r Teilnehmende aus den möglichen Maßnahmen eine individuelle Challenge zusammen.

Das System berechnet hieraus dann, welche Menge an Treibhausgasen die/der Teilnehmende im Zeitraum von vier Wochen mit den ausgewählten Maßnahmen einsparen kann, wenn die Challenge durchgehalten wird.

### Gemeinsam loslegen

Ab dem ausgewählten Startdatum geht es los. Dazu erhält jede:r in der Gruppe eine Erinnerung per E-Mail. Im weiteren Verlauf der vierwöchigen Challenge erhält die Gruppe weitere motivierende Begleit-E-Mails mit interessanten Hintergrundinformationen zur Challenge, die dabei unterstützen, durchzuhalten.

### Dateneingabe und -auswertung

Eine Eintragung der durchgeführten Challenge-Maßnahmen ist jederzeit möglich. Zur Dateneingabe gelangt jede:r über den Login-Bereich auf der Website. Auch rückwirkende Eintragungen sind möglich.

Die Dateneingabe schließt drei Tage nach Ende des Challenge-Zeitraums. Eine Verlängerung ist nicht möglich. Alle Teilnehmenden der Gruppe erhalten per E-Mail eine Erinnerung an die finale Dateneingabe.

Zwischenstände und auch das Endergebnis der erreichten Treibhausgas-Einsparungen werden für die Gruppe und für jede:n Einzelne:n direkt im Login-Bereich angezeigt.

### Erfolge feiern!

Vergessen Sie nicht, am Ende der Challenge in Ihrer Gruppe Ihre gemeinsam erreichten Erfolge zu feiern. Jeder Klimaschutz-Beitrag zählt!

## Wie geht es weiter?

Sie möchten noch mehr über Klimaschutz lernen, sich in Ihrer Kommune engagieren und mit anderen austauschen? Dann melden Sie sich doch zu einem unserer klimafit Kurse an! Alle nötigen Informationen finden Sie unter [klimafit-kurs.de/](https://klimafit-kurs.de/).

## Maßnahmen der klimafit Challenge

Für die klimafit Challenge werden zum einen konkrete Maßnahmen aus den Bereichen Energie, Ernährung und Mobilität angeboten, die man gut in den Alltag integrieren kann. Für diese Maßnahmen werden die eingesparten Treibhausgase (angegeben in CO<sub>2</sub>-Äquivalenten) automatisiert berechnet und für jede:n Teilnehmende:n und die Gruppe angezeigt.

Zum anderen werden für Teilnehmende, die auf der persönlichen Ebene bereits sehr aktiv sind, Maßnahmen aus den Bereichen Politik und Finanzen aufgeführt. Bei diesen Maßnahmen ist es nicht möglich, die eingesparten Treibhausgasemissionen genau zu quantifizieren. Sie sind somit nicht mit konkreten Zahlen hinterlegt. Es sind aber wichtige Schritte für den Klimaschutz vor Ort.

Bei der Auswahl der verschiedenen Maßnahmen hilft ein spielerisches [Berechnungstool](#) auf der Webseite der klimafit Challenge. Hier können sich die Teilnehmenden mit den verschiedenen 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.

Es ist uns bewusst, dass die Maßnahmen der klimafit Challenge nur eine begrenzte Auswahl an Möglichkeiten darstellt, wie wir individuell für den Klimaschutz aktiv werden können. Es gibt viele weitere wichtige Maßnahmen. Zusätzliche Maßnahmen können jedoch aus technischen Gründen nicht in die Auswertung der klimafit Challenge miteinfließen.

### Mobilität

- Ich lege Wegstrecken regelmäßig zu Fuß oder mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zurück.
- Ich lege kurze Wegstrecken regelmäßig mit dem ÖPNV statt mit dem Auto zurück.
- Ich lege Wegstrecken mit dem Auto regelmäßig nicht allein, sondern mit einem/einer Mitfahrer:in zurück.
- Ich lege Wegstrecken statt mit dem Flugzeug mit dem Fernverkehr der Bahn zurück.
- Ich lege lange Wegstrecken statt mit dem Auto mit dem Fernverkehr der Bahn zurück.

### Ernährung

- Ich möchte mich einige Tage pro Woche vegetarisch ernähren.

- Ich möchte mich einige Tage pro Woche vegan ernähren.
- Ich möchte mich hauptsächlich von regionalen Produkten ernähren.
- Ich kaufe weniger Flaschenwasser und trinke stattdessen Leitungswasser.
- Ich versuche, keine verwendbaren Lebensmittel wegzuerwerfen.

## Energie

- Ich möchte Stand-by-Verluste zuhause vermeiden und schalte elektronische Geräte (Fernseher, Receiver, Stereoanlage, Drucker, PC bzw. Monitor) bei Nichtnutzung aus.
- Wenn ich auf der Arbeit in längere Besprechungen oder in die Mittagspause gehe, stelle ich meinen PC und Monitor aus.
- Ich entscheide mich für Stoßlüften und stelle die Fenster nicht auf Kipp.
- Ich senke die Heiztemperatur in meinem Zuhause um 1°C ab.
- Ich wechsele meinen Stromanbieter von konventioneller Energie zu erneuerbarer Energie.

## Politik & Finanzen

HINWEIS: Bei diesen Maßnahmen ist es nicht möglich, die eingesparten Treibhausgasemissionen genau zu quantifizieren! Deswegen werden sie im Berechnungstool nicht berücksichtigt, stellen aber eine wertvolle Alternative zu den anderen Einsparungsmaßnahmen dar.

- Ich schreibe einen Brief zum Thema Klimaschutz an meine:n Bürgermeister:in oder an die Lokalzeitung.
- Ich fordere meine:n Wahlkreisabgeordnete:n auf, sich für ambitionierte Klimapolitik einzusetzen.
- Ich starte eine Onlinepetition, z. B. für ein Tempolimit in meiner Kommune.
- Ich schließe mich einer zivilgesellschaftlichen Gruppe an, die sich für Klimaschutz engagiert.
- Ich organisiere einen Infostand oder halte einen Vortrag zum Thema Klimaschutz.
- Ich engagiere mich dafür, dass meine Kommune klimaneutral wird.
- Ich prüfe, ob mein Konto bei einer „nachhaltigen“ Bank ist.
- Ich prüfe meine finanziellen Entscheidungen auf Nachhaltigkeit.

## Noch Fragen?

Weitere Informationen zur Challenge und Antworten auf die häufigsten Fragen gibt es [hier](#).

## 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).