

klima.fit

klimafit Challenge Schritt-für-Schritt 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. Sollten sich weniger Teilnehmende bis zum Start der Challenge anmelden, wird die Gruppe abgesagt und man erhält eine E-Mail-Benachrichtigung. Den Status Ihrer Gruppen sehen Sie in Ihrem Login-Bereich. Aus datenschutzrechtlichen Gründen besteht eine Altersbegrenzung ab 16 Jahren,

Meine Gruppe

Titel	Organisator:in	Status	Teilnehmende	Zeitraum
Testgruppe	Hanna Sand	abgelehnt	1	31.03.2023 - 27.04.2023

Ihre Gruppe wurde abgelehnt, da bis zum Challenge-Start nicht ausreichend Teilnehmende angeworben werden konnten.

Abbildung 1 Bild oben: Gruppe bestehend aus einer/ einem Teilnehmenden wurde abgesagt. Bild unten: Gruppe mit sechs Teilnehmenden kann zum gewünschten Startdatum stattfinden.

Durchführungszeitraum

Die Challenge läuft über einen Zeitraum von **vier Wochen**. Das Startdatum wird von der/dem Gruppen-Organisator:in festgelegt. Innerhalb dieser vier Wochen führt jeder Teilnehmende die von ihm/ihr ausgewählten Maßnahmen durch. Die eigene(n) Maßnahme(n) können sich alle Teilnehmenden selbst auswählen, unabhängig von der restlichen Gruppe.

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!

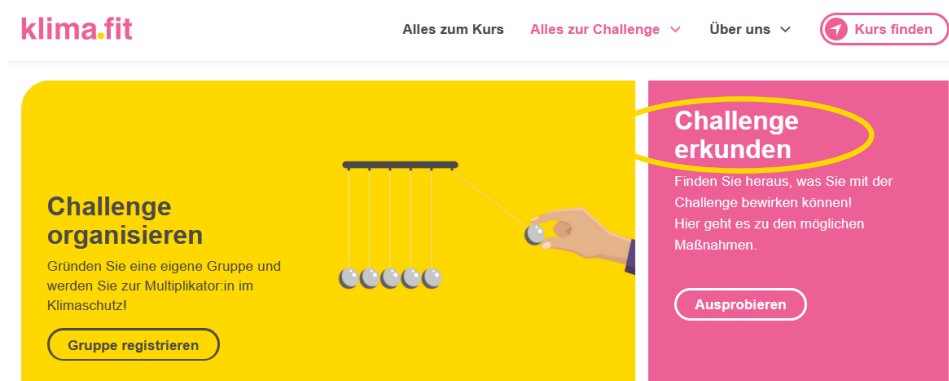
Maßnahmen der klimafit Challenge

Für die klimafit Challenge werden konkrete Maßnahmen aus den Bereichen Energie, Ernährung und Mobilität angeboten, die sich gut in den Alltag integrieren lassen. Für diese Maßnahmen werden die eingesparten Treibhausgase (angegeben in CO₂-Äquivalenten) automatisiert berechnet. Nach Beginn der Dateneingabe wird Ihnen Ihr eigenes Ergebnis sowie das Gesamtergebnis Ihrer Gruppe angezeigt.

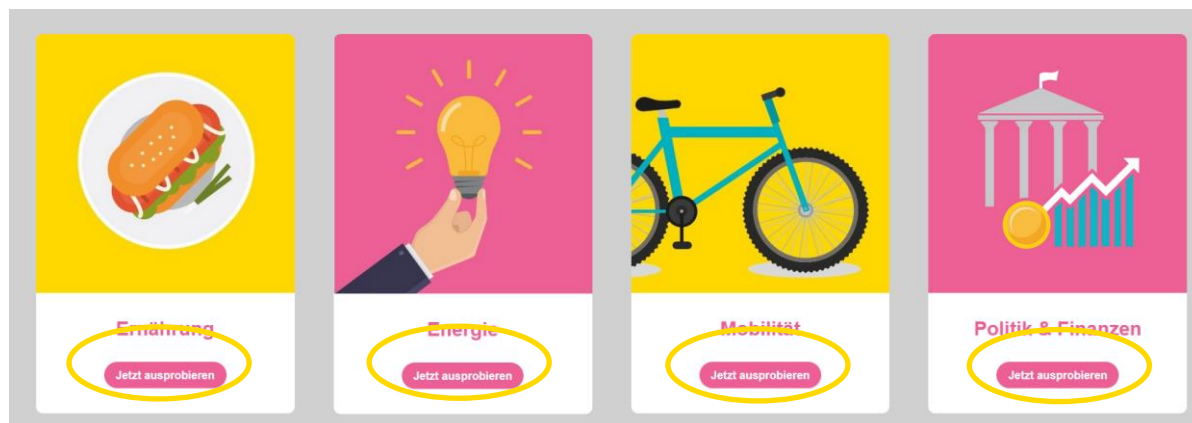
Hinweis: Ihr individuelles Ergebnis ist nur von Ihnen selbst einsehbar.

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 dennoch wichtige Schritte für den Klimaschutz vor Ort.

Bei der Auswahl der verschiedenen Maßnahmen hilft ein spielerisches **Berechnungstool** auf der Webseite der klimafit Challenge. Sie finden es unter **Challenge erkunden**.



Hier können sich die Teilnehmenden oder Interessierte 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.



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.

Schritt-für-Schritt Anleitung zur Teilnahme

1. Als Teilnehmende:r registrieren

Jemand hat eine klimafit Challenge-Gruppe gegründet und Sie eingeladen, dabei zu sein? Über den gruppenspezifischen **Einladungslink** 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.

Hinweis: Nur über den Einladungslink können Sie einer bestehenden Gruppe beitreten.

klima.fit [Alles zum Kurs](#) [Alles zur Challenge](#) [Über uns](#)

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.

[Profil jetzt erstellen](#)

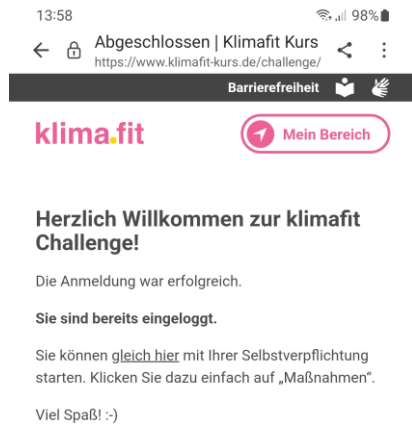
Im Anschluss an Ihre Registrierung erhalten Sie eine E-Mail mit einem **Bestätigungs-Link**, über den Sie den Registrierungsprozess abschließen können. Hinweis: Bitte überprüfen Sie auch den Spam-Ordner.

klima.fit [Alles zum Kurs](#) [Alles zur Challenge](#) [Über uns](#) [Kurs finden](#)

Vielen Dank für Ihre Registrierung bei der klimafit Challenge!

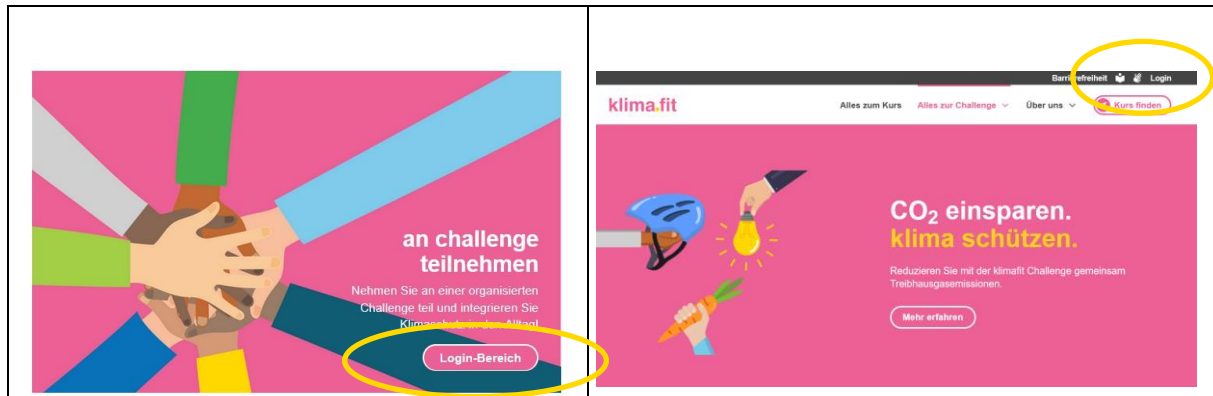
Sie haben sich für die klimafit Challenge registriert und erhalten in Kürze eine E-Mail an die von Ihnen angegebene Adresse. In der Sie **bitte auf den Bestätigungslink klicken**. Das Versenden der Bestätigungs-E-Mail kann sich verzögern. Bitte kontrollieren Sie auch Ihren Spam Ordner.

Nach der Bestätigung Ihrer E-Mail-Adresse werden Sie direkt zu Ihrem Login-Bereich geleitet und können Ihre festlegen, welche Maßnahmen Sie während des Challenge-Zeitraums durchführen möchten.



2. Erneutes Einloggen

Sollten Sie sich zu einem späteren Zeitpunkt einloggen wollen, geht das über die klimafit Challenge Website (<https://www.klimafit-kurs.de/challenge/>):



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

Login

Bitte geben Sie Ihre E-Mail und Ihr Passwort ein, um sich einzuloggen.

E-Mail

Passwort

Anmelden

[Passwort vergessen](#)

Sie kommen dann direkt in Ihren internen Bereich.

3. Eigene Maßnahmen festlegen

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

Wenn vorhanden, stellen Sie über den Schieberegler unter der Maßnahme ein, wie oft Sie diese pro Woche durchführen möchten.

klima.fit Übersicht **Eigene Maßnahmen** Ergebnisse Einladen Abmelden

Meine Maßnahmen

Ernährung Energie Mobilität Politik und Finanzen

Vegetarisch essen ⓘ

Vegan essen ⓘ

An so vielen Tagen pro Woche möchte ich mich vegan ernähren.

3 Tage pro Woche

1 ————— 7

Hinweis: Sie können pro Tag nur entweder vegetarisch oder vegan essen auswählen. Bitte beachten Sie daher bei der Eingabe: Anzahl vegetarischer Tage + Anzahl veganer Tage = max. 7 Tage pro Woche.

Die Erfüllung Ihrer Selbstverpflichtung würde über den Challenge-Zeitraum hinweg 36,2 kg CO₂e einsparen.

Regionale Äpfel essen ⓘ

Leitungs- statt Flaschenwasser

Essen retten

Weiter >

Klicken Sie weiter, um in die nächste Kategorie zu kommen.

klima.fit Übersicht Maßnahmen Abmelden

Ernährung Energie Mobilität Politik und Finanzen

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

< Zurück Speichern

Sie müssen nicht aus jeder Kategorie, etwas auswählen. Bitte vergessen Sie nicht Ihre ausgewählten Maßnahmen zu speichern.

Achtung: Nach Auswahl und finaler Speicherung der Maßnahmen können diese nicht mehr geändert werden. Es können keine weiteren Maßnahmen hinzugenommen und/oder gestrichen werden!

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

Abbrechen Final speichern

4. Gemeinsam loslegen

Ab dem ausgewählten Startdatum geht es los. Das Start- und Enddatum sehen Sie in der **Übersicht**:

Panda-Testgruppe März

vom 16. März 2023 bis zum 12. April 2023

Status: **laut** mit 6 Teilnehmenden

Kurz bevor die Challenge startet, erhält jede:r in der Gruppe eine Erinnerung per E-Mail.

5. Begleit-E-Mails

Im weiteren Verlauf der vierwöchigen Challenge erhält die Gruppe weitere motivierende Begleit-E-Mails mit interessanten Hintergrundinformationen zur Challenge, die dabei unterstützen, dranzubleiben.

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

6. Dateneingabe und -auswertung

Eine Eintragung der durchgeführten Challenge-Maßnahmen kann jederzeit erfolgen, auch rückwirkende Eintragungen sind möglich. Die Dateneingabe erfolgt ab Beginn des Challenge-Zeitraums unter **Eigene Maßnahmen**.

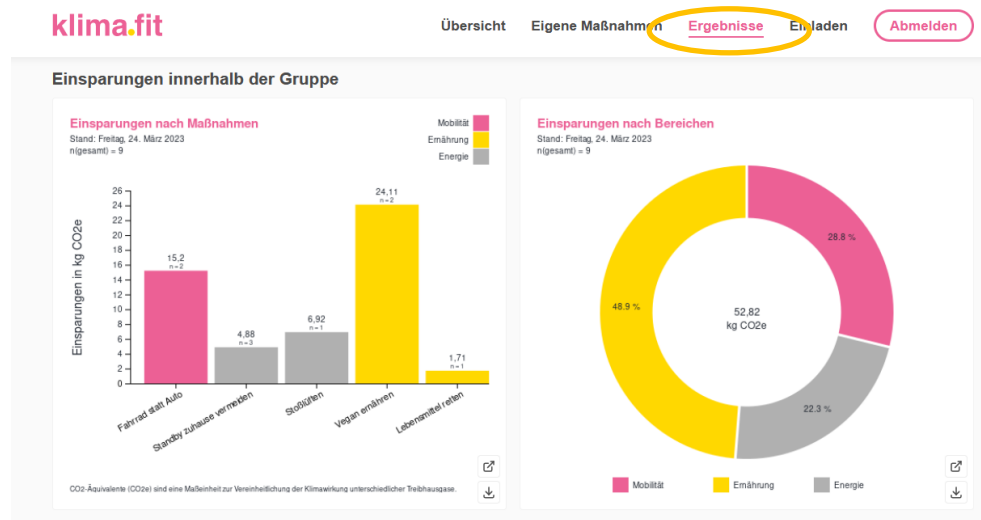
Im Laufe des Challenge-Zeitraums wird Ihnen unter „Übersicht“ angezeigt, inwiefern Ihre bereits eingetragenen Ergebnisse Ihrem selbst gesteckten Ziel entsprechen. So haben Sie einen stets aktuellen Zwischenstand über Ihre Erfolge.

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 gesamte Gruppe und für Sie individuell unter **Ergebnisse** angezeigt. Die Darstellung beinhaltet eine

Aufschlüsselung in durchgeführte Maßnahmen sowie in die drei Bereiche Mobilität, Ernährung und Energie.

Hinweis: Die Einzelergebnisse anderer Gruppen-Teilnehmenden sind nicht einsehbar.



7. 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?

1. Eigene Gruppe anlegen

Lust auf mehr? Dann suchen Sie sich Mitstreitende im Freundeskreis, in der Firma und organisieren Sie eine eigene Gruppe! Dies geht ganz einfach, in dem Sie selbst zum Organisator oder zur Organisatorin werden:

Herzlich willkommen!

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

Hier können Sie:

- Ihre individuellen Maßnahmen festlegen,
- Ihre Erfolge dokumentieren und
- die Ergebnisse Ihrer Challenge einsehen.

Stellen Sie sich aus den verschiedenen Maßnahmen Ihre eigene Challenge zusammen. Mit Beginn des vierwöchigen Challenge-Zeitraumes können Sie Ihre Erfolge unter „[Eigene Maßnahmen](#)“ übermitteln. Das aktuelle Ergebnis Ihrer Challenge wird Ihnen angezeigt. Alle Teilnehmende bekommen neben Ihrem individuellen Ergebnis auch das Gesamt-Gruppenergebnis angezeigt.

Drei Tage nach Abschluss Ihres Challenge-Zeitraums fließt Ihr Gruppenergebnis in das Diagramm auf der Webseite www.klimafit-challenge.de ein, in dem alle durch die klimafit Challenge eingesparten Emissionen zusammengezählt werden.

Sie möchten eine eigene Gruppe erstellen und selbst Challenges organisieren? [Jetzt Organisator:in werden](#)

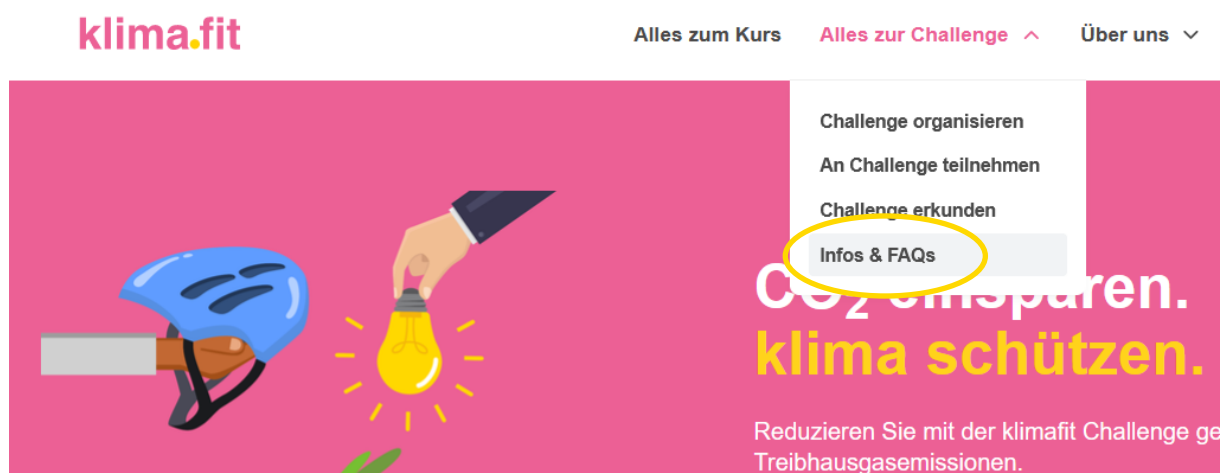
The screenshot shows the user interface of the klimafit website. At the top, there is a navigation bar with the klimafit logo and several menu items: 'Übersicht', 'Eigene Maßnahmen', 'Ergebnisse', 'Einladen', and 'Abmelden'. The 'Übersicht' item is circled in yellow. Below the navigation bar, the main content area is titled 'Herzlich willkommen!'. It contains introductory text about creating and managing groups. Below this text, there is a section titled 'Gruppe erstellen' with instructions on how to create a new group. At the bottom of this section, there is a form with three input fields: 'Gruppenname', 'Startdatum' (with the value '2023-03-31'), and 'Enddatum' (with the value '2023-04-28'). To the right of these fields is a pink button labeled 'Gruppe erstellen', which is also circled in yellow.

2. An klimafit Kurs teilnehmen

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

Noch Fragen?

Weitere Informationen zur Challenge und Antworten auf die häufigsten Fragen gibt es unter **Infos & FAQs**.



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.