



Da bin ich mir sicher.



Rein ins Sportoutfit und gewinnen: HOFER fordert zur „30 Tage Challenge“ auf

HOFER stellt gleich nach Silvester die Neujahrsvorsätze auf die Probe: Der Lebensmittelhändler ruft seine Kunden ab 2. Jänner zu einer „30 Tage Challenge“ auf. Mit einem 30-Tage-Trainingsplan von Fitnesscoach Ronny Kokert steht täglich eine sportliche Herausforderung auf dem Programm. Für die nötige Motivation sorgt der kostenlose Facebook Messengerdienst „Fit mit HOFER“ und die Aussicht auf den Gewinn eines HOFER-Einkaufsgutscheins.

(Sattledt, 03. Jänner 2019; HOFER) Auf der Liste der Neujahrsvorsätze landet bei vielen Menschen „mehr Sport“ ganz weit oben. Wenn da nur nicht der innere Schweinehund wäre, der bleischwere Füße verleiht und leise „morgen ist auch noch ein Tag“ flüstert. Weil der erste Schritt oftmals der schwierigste ist, startet HOFER voller Elan in das neue Jahr und motiviert seine Kunden mit einer „30 Tage Challenge“ zu mehr Bewegung und Sport.

Fitnesscoach Ronny Kokert hat exklusiv für HOFER einen 30-Tage-Trainingsplan entwickelt mit Fitnessübungen, die ganz einfach mit dem Eigengewicht durchgeführt werden können. Zu Beginn werden die Trainingseinheiten an das persönliche Fitnesslevel angepasst, welches in den 30 Tagen stetig gesteigert wird. Im Mittelpunkt der Challenge stehen vier Übungen, die den ganzen Körper kräftigen und nicht schwierig auszuführen sind: der Ausfallschritt, der Liegestütz, die Plank und das Hüftheben. Die Trainingseinheiten nehmen nur wenige Minuten Zeit in Anspruch und lassen sich perfekt in den Alltag integrieren. Unter hofer.at/de/themenwelten/sportsuperfood/30-tage-challenge/ werden alle Übungen genau erklärt und mit Bildern veranschaulicht. Hier finden sich auch der Trainingsplan für jeden einzelnen Tag der Challenge und viele spannende Informationen rund um die Themen Bewegung, Sport und Ernährung.

Um noch für zusätzliche Motivation zu sorgen, hat HOFER einen kostenlosen Facebook Messengerdienst eingerichtet. Zur Auswahl stehen zwei verschiedene Abos: Das Motivationsabo liefert von 2. bis 31. Jänner tägliche einen Motivationstipp für das Workout, das Fitness-Rezepte-Abo begleitet die „30 Tage Challenge“ mit einem inspirierenden Fitness-Rezept pro Tag. Und mit etwas Glück sind auch die nächsten HOFER-Einkäufe gleich gesichert, denn unter allen Abonnenten werden drei HOFER-Gutscheine im Wert von 100 Euro verlost.

Und so funktioniert's:

- Über folgendes Formular registrieren: fitmit.hofer.at/
- Im Facebook-Messenger das gewünschte Abo auswählen.
- Motiviert in die „30 Tage Challenge“ starten und mit etwas Glück einen von drei HOFER-Gutscheinen im Wert von 100 Euro gewinnen.



Da bin ich mir sicher.



Medieninformation

Über HOFER

Die HOFER KG zählt mit über 500 Filialen und mehr als 11.000 motivierten Mitarbeitern zu den erfolgreichsten österreichischen Lebensmitteleinzelhändlern. Dies bestätigt auch Platz 1 bei der Konsumentenumfrage „Best Retailer“ von CASH und Kantar TNS Austria. Das Unternehmen mit Sitz in Sattledt garantiert unter dem Motto „Da bin ich mir sicher.“ höchste Qualität zum günstigen HOFER-Preis. Das Standardsortiment umfasst rund 1.000 Produkte des täglichen Bedarfs, ergänzt durch wöchentlich wechselnde Aktionsartikel. HOFER setzt sich aktiv für Klimaschutz ein, arbeitet seit Jänner 2016 zu 100 % CO₂-neutral und wurde dafür mit dem Energy Globe World Award ausgezeichnet. 2018 feiert der Lebensmittelhändler bereits sein 50-jähriges Bestehen. Zu HOFER S/E zählen neben HOFER Österreich die Schweiz, Slowenien, Ungarn und Italien.

Rückfragehinweis

Cathleen Völkel & Johanna Tautschnig – ROSAM.GRÜNBERGER | Change Communications

Tel.: 01/90 42 142-214 und -228

E-Mail: cathleen.voelkel@rosam-gruenberger.at; johanna.tautschnig@rosam-gruenberger.at

Bildbeschriftung

HOFER startet sportlich ins neue Jahr und ruft ab 2. Jänner zur „30 Tage Challenge“ auf.

Fotocredit

HOFER; Bildmaterial steht für redaktionelle Zwecke frei zur Verfügung.