



**time:out**  
classic

**DEIN VERZICHT. DEIN GEWINN.**

**10. MÄRZ – 20. APRIL 2019**

[www.timeoutschweiz.ch](http://www.timeoutschweiz.ch)

# DEIN VERZICHT. DEIN GEWINN.

## Verzichte vor Ostern und gewinne Freiheit und Lebensqualität.

- > Registriere dich auf [www.classic.timeoutschweiz.ch](http://www.classic.timeoutschweiz.ch).
- > Verzichte für 1–6 Wochen auf Kaffee, Alkohol, Social Media, Süssigkeiten, unliebsam gewordene Gewohnheiten oder sonstigen Ballast.
- > Gewinne Unabhängigkeit, Wohlbefinden und Gesundheit.
- > Sammle Erfolgserlebnisse alleine oder als Gruppe.
- > Gewinne attraktive Preise bei einer Anmeldung bis am 29. März 2019.

time:out ist ein Angebot des Blauen Kreuzes. Das Projekt wird durch den Nationalen Alkoholpräventionsfonds finanziell unterstützt.

## ANMELDE- UND BESTELLTALON

Online-Anmeldung mit vollem Funktionsumfang und  
Download-Material unter [www.timeoutschweiz.ch](http://www.timeoutschweiz.ch).

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

männlich

weiblich

Jahrgang \_\_\_\_\_


E-Mail-Adresse \_\_\_\_\_

Anmeldung time:out Newsletter

### Gruppenanmeldung:

Gruppenname \_\_\_\_\_

Ansprechperson der Gruppe \_\_\_\_\_



**Blaues Kreuz Schweiz**  
**Geschäftsstelle**  
**Lindenrain 5**  
**CH-3012 Bern**

# MEINE / UNSERE VERZICHT(E):

## Digitale Medien:

- Internet
- Social Media
- Messenger
- Gamen
- Video-Streaming
- Musik-Streaming

## Digitale Geräte:

- Smartphone, Tablet
- Computer, Laptop
- Spielkonsole
- Fernseher

## Konsum- und Einkaufsverhalten:

- Nachrichten
- Zeitungen
- Glücksspiele, Wetten
- Kleiderkauf
- Internet-Shopping

## Fortbewegung:

- Fahrstuhl, Rolltreppe
- Auto
- Motorrad, Roller, Mofa

## Naschereien und Ernährung:

- Fleisch
- Schokolade
- Süssigkeiten
- Zucker
- Süssgetränke
- Snacks

## Koffein:

- Energydrinks
- Kaffee

## Alkohol und Tabakwaren:

- Alkohol
- Tabak, E-Zigaretten
- Shisha, Snus, Schnupftabak
- Cannabis

## Ökologie und Umwelt:

- Palmöl
- Plastikverpackungen
- Nicht-Bio-Produkte
- Nicht-regionale-Produkte
- Foodwaste

## Andere Verzichte:

---

## Mein / unser Gewinn:

- Bestehen der Herausforderung
- Als Gruppe durchhalten
- Mehr Bewegung oder Sport
- Mehr Zeit für Freunde, Familie
- Mehr Zeit für Freizeit, Hobbys
- Gesundere Ernährung
- Gespartes Geld
- Entspannung und Erholung
- Mehr Schlaf
- Weniger Stress
- Weniger Verpflichtungen
- Weniger Ablenkung
- Verbesserung von Ökologie und Umwelt
- Mehr Zeit mit Gott (Spiritualität)

## Andere Gewinne:

---

## Verzichtsdauer:

- 1 Woche
- 2 Wochen
- 3 Wochen
- 4 Wochen
- 5 Wochen
- 6 Wochen

## Ich bestelle weitere time:out Aktionsflyer:

Anzahl \_\_\_\_\_

## Ich bestelle kostenlose Informationen zu:

- Alkohol
- Tabak
- Cannabis
- Medikamente
- Essstörung
- Internet, TV

## Ich bestelle weitere kostenlose Informationen zu:

- Blue Cocktail Bar (alkohlfreie Cocktails)
- Ferienlager für Kinder und Jugendliche
- roundabout (Streetdance-Angebot für junge Frauen)
- boyzaround (Streetdance-Angebot für junge Männer)