

## ANMELDE- UND BESTELLTALON

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

Vorname/Nachname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

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

männlich     weiblich    Jahrgang \_\_\_\_\_

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

Anmeldung time:out Newsletter

Gruppenanmeldung

Gruppenname \_\_\_\_\_



**Blaues Kreuz**  
**Prävention & Gesundheitsförderung**  
**time:out**  
**Postfach 56**  
**CH-8570 Weinfelden**

# MEIN VERZICHT

## 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

## Anderer Verzicht:

---

# MEIN 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)

## Anderer Gewinn:

---

# TEILNAHMEDAUER

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

# BESTELLUNGEN

## Ich bestelle weitere time:out Aktionsflyer:

Anzahl \_\_\_\_\_

## Ich bestelle kostenlose Informationen über:

- Alkohol
- Tabak
- Cannabis
- Medikamente
- Essstörung
- Internet

## Ich bestelle weitere kostenlose Informationen über:

- Blue Cocktail Bar (alkoholfreie Cocktails)
- Ferienlager für Kinder und Jugendliche
- roundabout (Streetdance-Angebot für junge Frauen)
- boyzaround (Streetdance-Angebot für junge Männer)
- Alkoholberatung
- Ambulanter Alkoholentzug
- Brockenstuben