

## MEIN TIME:OUT

### STARTDATUM

\_\_\_\_\_

### TEILNAHMEDAUER

- |                                   |                                   |
|-----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1 Woche  | <input type="checkbox"/> 4 Wochen |
| <input type="checkbox"/> 2 Wochen | <input type="checkbox"/> 5 Wochen |
| <input type="checkbox"/> 3 Wochen | <input type="checkbox"/> 6 Wochen |

### TIME:OUT-ART

- Ich reduziere     Ich pausiere

### ALS GRUPPE?

- |  |                                  |
|--|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Schulklasse*                  | <input type="checkbox"/> Familie |
| <input type="checkbox"/> Verein oder<br>Freundesgruppe | <input type="checkbox"/> Team    |

Gruppenname \_\_\_\_\_

Anzahl Teilnehmende \_\_\_\_\_

Wir reduzieren/pausieren

- jede/r individuell (alles ankreuzen)  
 als Gruppe alle dasselbe

\*Sieh dir unbedingt unser vorgefertigtes  
Unterrichtsmaterial an:  
[timeoutschweiz.ch/unterrichtsmaterial](http://timeoutschweiz.ch/unterrichtsmaterial)

## ICH REDUZIERE/ PAUSIERE ...

### DIGITALE MEDIEN

- Internet
- Social Media
- WhatsApp & Ähnliche
- Gamern
- Video-Streaming
- Musik-Streaming

### DIGITALE GERÄTE

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

### KONSUM- UND EINKAUFsverhalten

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

### NASCHEREIEN UND ERNÄHRUNG

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

### FORTBEWEGUNG

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

### 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

### EIGENE IDEEN

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### ONLINE-ANMELDUNG

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



## Meine Daten

Ich gönne mir 2025 ein time:out und melde mich an.

Vorname\* \_\_\_\_\_

Geschlecht\*  w  m  d

Jahrgang\* \_\_\_\_\_

Kanton\* \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_

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

Nachname \_\_\_\_\_

Strasse, Hausnr. \_\_\_\_\_

Wohnort \_\_\_\_\_

Ich möchte zusätzlich an der Verlosung teilnehmen und bin mit den Teilnahmebedingungen einverstanden.  
(Bitte Nachname und E-Mail angeben.)

*Wichtiger Hinweis: Wir kontaktieren die Gewinner\*innen per E-Mail und warten auf deine Antwort innert 14 Tagen, dass du den Gewinn akzeptierst.*

Ich möchte während meines time:out motivierende Botschaften und Tipps per E-Mail erhalten.  
(Bitte E-Mail angeben.)

## Anmeldung

Online (scanne QR-Code)



als Foto oder Scan per E-Mail an:  
info@timeoutschweiz.ch

oder mit diesem Talon per Post an:  
*Blaues Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg  
time:out  
Freiburgstrasse 115  
3008 Bern*

\*Teilnahmebedingungen und Informationen zum Datenschutz auf [www.timeoutschweiz.ch](http://www.timeoutschweiz.ch)