



## 10.000 Schritte täglich!

**Sollten Sie sich mehr bewegen? Wollen Sie sich mehr bewegen?  
Wie schaffen Sie es, diesem empfohlenen Ziel näher zu kommen?**

Schreiben Sie Ihre persönliche Liste - und behalten Sie sie im Blickfeld!



- Nach Dienstschluss ein halbe Stunde Walken / Laufen
- Öfter die Treppe benutzen, anstatt des Lifts
- Kleinere Besorgungen in der Nähe zu Fuß erledigen
- Die letzte Straßenbahnstation zu Fuß gehen
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
-