

Mehr Bewegung,  
 Spaß und gute  
 Laune im Team

## Auf Los geht's los



### Der Gehwettbewerb

## Mit 10.000 Schritten pro Tag fit und gut gelaunt durch den Winter

### Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

gemeinsam aktiv sein macht doppelt soviel Spaß und fällt zudem viel leichter. Machen Sie mit bei unserem großen **Schritt4fit** Gehwettbewerb und wandern Sie gemeinsam mit Ihrem Team virtuell von Bergheim über Chauny nach Barcelona.

**Start: 02.12.2019**  
**bis Ziel: 12.01.2020**

### 1 Warum 10.000 Schritte am Tag?

Gehen macht Spaß, trainiert die Ausdauer, erhöht die Leistungsfähigkeit und beugt einer Vielzahl von Erkrankungen vor. Empfohlen sind für Erwachsenen 10.000 Schritte täglich, um gesund und fit zu bleiben.

Die Schritte können über eine App auf dem Smartphone, ein Fit-Band oder eine Fit-Watch gezählt werden.

### 2 So geht's!

Ihr Schrittzähler wird zu Ihrem treuesten Begleiter und Motivator. Dabei zählt er jeden Ihrer Schritte und motiviert Sie dazu, Ihr Tagesziel von 10.000 Schritten zu erreichen. Tragen Sie Ihre gesammelten Schritte täglich im Onlineportal unter [www.schritt4fit.de](http://www.schritt4fit.de) ein. Gemeinsam werden Sie so als Team (4-5 Mitarbeiter) virtuell die 1406 km über Chauny nach Barcelona gehen.

Auf der Internetseite zeigen „Fähnchen“, wo Ihr Team im Wettbewerb steht. Im Ziel angekommen erwartet Sie eine persönliche Urkunde und das Siegerteam kann sich über einen tollen Preis freuen. Machen Sie mit, denn es geht um Ihre Gesundheit!

### 3 Und so einfach sind Sie dabei:

Finden Sie sich in 5er-Teams zusammen und überlegen sich gemeinsam einen kreativen Teamnamen.

Am 25.11.2019 finden um 09:00, 11:00 und 13:30 Uhr die Einführungsvorträge zum Gehwettbewerb im Ratssaal statt. Wir freuen uns, dass Sie dabei sind!

