

JEDER SCHRITT ZÄHLT



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Zu Laufen ist unsere natürliche Art der Fortbewegung. Die Bewegung hält unseren Bewegungsapparat fit, unsere Gelenke geschmeidig und stellt einen wichtigen Ausgleich zu inaktiven Phasen des Tages dar. Wie kannst du es in deinen Alltag integrieren? Versuche kurze Wege zu Fuß zu gehen, Telefonate mit einem Spaziergang zu verbinden oder auch mal eine Runde laufen zu gehen.

Das Ziel: Versuche pro Tag zwischen 7.000 und 10.000 Schritten zu sammeln.



Tipp: Falls du keine Sportuhr oder Smartwatch hast, kannst du dein Smartphone nutzen. Die meisten Modelle haben diese Funktion bereits integriert. Also - auf die Schritte fertig los!