

zur SBK Webseite

Schritt für Schritt in ein gesundes Leben: Machen Sie mit!

Haben Sie heute die U-Bahn verpasst? War der Fahrstuhl kaputt, ist das Auto in der Werkstatt oder haben Sie im Supermarkt etwas vergessen und mussten noch mal loslaufen? Ärgern Sie sich nicht darüber – freuen Sie sich!

Bewegung tut gut, macht fit, gesund und leistungsfähiger. Dafür brauchen Sie weder ein Fitness-Studio besuchen noch einer bestimmten Sportart nachzueifern. Jeder einzelne Tag bietet eine Menge Bewegungsmöglichkeiten!

Mit der 10.000 Schritte-Aktion können Sie selbst erleben, wie leicht es ist, in Schwung zu kommen und mehr Schritte zu „sammeln“. **Mitmachen ist ganz einfach:**

Sie melden sich für die Aktion an und bekommen innerhalb weniger Tage per Post Ihren persönlichen Schrittzähler von der SBK.

Dann können Sie sofort loslegen und online Ihr Schritte-Tagebuch anlegen. Dort notieren Sie die Anzahl Ihrer Schritte und können selbst entscheiden, wohin Ihre Füße Sie tragen sollen: Ihre Schritte werden anhand einer von vier virtuellen Reiserouten angezeigt – so sind Ihre Erfolge sichtbar!

Die Aktion wurde nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt. Als Teilnehmer erhalten Sie regelmäßig kompetente Bewegungstipps. Diese können Sie bereits während der mehrwöchigen Teilnahmezeit wirkungsvoll umsetzen.

Entdecken Sie, wie viel Energie in Ihnen steckt: 10.000 Schritte am Tag für Gesundheit und Spaß!

Machen Sie mit!

Die 10000-Schritte-Plattform ist optimiert für den Internet Explorer 6.0

Kontakt Impressum