

Zeitraum Bewegungs-Tagebuch:

	Anzahl der Schritte	Bewertung
Montag	_____	😊 😐 😞
Dienstag	_____	😊 😐 😞
Mittwoch	_____	😊 😐 😞
Donnerstag	_____	😊 😐 😞
Freitag	_____	😊 😐 😞
Samstag	_____	😊 😐 😞
Sonntag	_____	😊 😐 😞

😞
< 6.000 Schritte

😊
6.001 bis
10.000 Schritte

😊
> 10.000 Schritte

So geht's: Notiere täglich die Anzahl deiner Schritte im Bewegungs-Tagebuch. Je nachdem, wie viele Schritte du geschafft hast, kreuzt du den grünen, gelben oder roten Smiley an. Ziel ist es, täglich 10.000 Schritte zu laufen!

Gesund. Leben. Bayern.



**MITMACHEN
UND GEWINNEN!**
... unter allen Postkarten, die an
das Gesundheitsamt zurück-
geschickt werden, verlosen wir
attraktive Preise ...


Bitte
freimachen

Absender:

Einsendeschluss
7. November 2021



GESUNDHEITSAMT
STADT UND LANDKREIS
WÜRZBURG



An das
Landratsamt Würzburg
Gesundheitsamt
Zeppelinstraße 15
97074 Würzburg