

für die Gesundheit
10.000 Schritte am Tag

10.000 Schritte am Tag...

Selbstmotivation mit dem digitalen Schrittzähler.

...und Sie bleiben fit,

fühlen sich wohl und beugen Übergewicht und Krankheit vor. Gehen Sie z.B. spazieren - eine halbe Stunde bringt 3.000 Schritte. So steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit Tag für Tag.

Wir unterstützen Sie dabei. Sie bekommen für **6 Wochen** einen digitalen Schrittzähler und es besteht das Angebot sich vor und nach der Aktion betriebsärztlich untersuchen zu lassen, um den Erfolg für sich zu belegen.

1. Termin: 14. August

2. Termin: 22. Oktober

Aktion der Stabsstelle A-/GM und des Betriebsärztlichen Dienstes

A-/GM: Roswitha.Zucht@uos.de; Tel. 969 2401

Betriebsärztlicher Dienst: Henning.Allmers@uos.de

