

Die 20-Arbeitstage Geh-Challenge

1 Monat für die Gesundheit
 Monat: _____
GO!!!

Mehr Bewegung im Arbeitsalltag

- ① **Bilden Sie mehrere Teams mit mind. zwei Personen!**
Beispiel: Abteilungen, Männer vs. Frauen, halbtags vs. ganztags
- ② **Geben Sie Ihrem Team einen pfiffigen Namen!**
- ③ **Legen Sie einen kleinen Gewinn für das beste Team fest!**
Beispiel: gemeinsames Essen, Kinogutschein, etc.
- ④ **Gezählt werden alle Schritte per Smartphone App, die an einem Arbeitstag erlaufen werden.**
Das Wochenende bleibt privat.
- ⑤ **Die zwei besten Tagesergebnisse pro Team werden in die Tabelle eingetragen und zusammengezählt.**
- ⑥ **Auswertung nach 20 Arbeitstagen, also nach einem Kalendermonat**
- ⑦ **Küren des Gewinnerteams** 😊

Team: _____ Team: _____ Team: _____

Tage	Datum	Team 1			Team 2			Team 3		
		Erstbestes Tagesergebnis +	Zweitbestes Tagesergebnis =	Summe der Schritte im Team	Erstbestes Tagesergebnis +	Zweitbestes Tagesergebnis =	Summe der Schritte im Team	Erstbestes Tagesergebnis +	Zweitbestes Tagesergebnis =	Summe der Schritte im Team
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										

Der Preis ist: _____

Gesamt: _____

Das Gewinnerteam ist: _____

Gesamt: _____

Gesamt: _____

