

Motivation für mehr Bewegung

Auf unserer Seite unter dem Punkt **Warum Sie sich mehr bewegen wollen** haben Sie einige Gründe gesehen, die für die Schritte-Challenge motivieren können. Vielleicht sind Ihnen selbst auch noch andere Gründe eingefallen. Notieren Sie sich im folgenden Kasten oder auf einem Blatt Papier die Gründe (bis zu 3 Gründe), die Sie am meisten motivieren.

Meine Motivation für mehr Schritte:

Auf unserer Seite finden Sie unter dem Punkt **Ganz einfach zu mehr Schritten** einige Tricks, wie man mehr Schritte in den Alltag integrieren kann. Tragen Sie sich in den folgenden Kasten oder auf einem Blatt Papier bis zu 3 Tipps ein, die Sie für sich wichtig finden.

Meine Tricks für mehr Schritte: