

# BASEL



Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Sportamt

BERN

ZÜRICH

SALZBURG

WIEN

INNSBRUCK

GENÈVE

KLAGENFURT

# Wien

mir  
kömme

## BRINGEN SIE BEWEGUNG IN IHR LEBEN

Bringen Sie Bewegung in Ihr Leben und gehen Sie **in 45 Tagen** zusammen mit vier Teamkolleginnen oder -kollegen **von Basel nach Wien ans EM-Finale!**

Mit 10 000 Schritten pro Tag – sei es im Büro, auf dem Arbeitsweg, im Garten oder beim Sporttreiben – marschieren Sie virtuell Stück für Stück von Host City zu Host City.

Neben dem Gewinn für Ihre Gesundheit winken Ihnen mit der Teilnahme bei «Wien mir kömme» auch attraktive Wettbewerbspreise.

[www.wienmirkoemme.ch](http://www.wienmirkoemme.ch)



**11. April**  
Anmelde-  
schluss

## IHR ZIEL

Sie legen vom **28. April bis 29. Juni** an fünf Tagen pro Woche je 10 000 Schritte zurück. Dabei zählen Sie mittels Schrittzähler die tatsächlichen Schritte, die Sie im Alltag machen; Sie können aber auch andere Bewegungsformen (Radfahren, Schwimmen etc.) in Schritte umrechnen und mitzählen. Wenn Sie Ihr Tagesziel erreicht haben, tragen Sie die Schritte auf [www.wienmirkoemme.ch](http://www.wienmirkoemme.ch) ein. Die zurückgelegte Strecke wird dann automatisch in eine virtuelle Landkarte übertragen und angezeigt.

So gehen Sie zusammen in **Ihrem Team** in **45 Tagen** Schritt für Schritt von **Basel nach Wien**.

## 10 000-SCHRITTE-KONZEPT

Im normalen (Büro-)Alltag legt eine berufstätige Person im Durchschnitt zwischen 4000 und 5000 Schritte zurück. Dies ist aus gesundheitlichen Gründen **viel zu wenig**; die Schrittzahl sollte auf **mindestens 10 000 Schritte** verdoppelt werden. Erreicht wird dies beispielsweise durch zusätzlich 25 Minuten Radfahren (Arbeitsweg), 20 Minuten Fussballspielen oder eine halbe Stunde Gartenarbeit.

## SO NEHMEN SIE TEIL

Motivieren Sie vier Kolleginnen oder Kollegen zum Mitmachen und bilden Sie ein Fünferteam. Jedes Teammitglied legt seine Schritte individuell zurück; Kompensationen innerhalb des Teams sind nicht möglich.

Die Teilnahme inkl. Abgabe eines Schrittzählers ist **kostenlos!** Melden Sie sich bis **spätestens 11. April 2008** unter [www.wienmirkoemme.ch](http://www.wienmirkoemme.ch) an.

Alle persönlichen Daten werden streng vertraulich behandelt. Die Daten werden nicht weitergegeben.