

Aufbrechen – Unterwegssein – Ankommen

Mehr Bewegung reduziert Stress, kräftigt das Herz, mindert das Krankheitsrisiko, senkt den Blutdruck und fördert einen gesunden Schlaf. **10.000 Schritte pro Tag** ist die Bewegungsempfehlung der Weltgesundheitsorganisation für Erwachsene, um langfristig fit und gesund zu bleiben. Wir machen uns als Mitarbeiter*innen im Bistum Mainz gemeinsam in einer **virtuellen Pilgerreise** auf den Weg. **Motivierende Überraschungen** erwarten Sie! Nutzen Sie die Möglichkeit, spielend mehr Bewegung in Ihren beruflichen und privaten Alltag zu bringen.

 **Start/Ziel 28.08.2024 - 08.10.2024**

Vom Dom St. Martin in Mainz über Dom z. Speyer, Straßburger Münster, Basler Münster, Brebbia, Mailänder Dom, Kathedrale v. Bologna und Kathedrale v. Lucca bis zum Petersplatz in Rom

- Sie finden sich in **5er Teams** zusammen und überlegen sich einen **kreativen Teamnamen**
- Anmeldung der Teams unter:
Gesundheitstag@bistum-mainz.de bis: **12.08.2024**
- Sie bewältigen gemeinsam die **1.458 km** lange Strecke vom **Dom St. Martin in Mainz** bis zum **Petersplatz in Rom**
- Sie sammeln **täglich Schritte** für Ihr Team und erfassen diese auf der **Onlineplattform**
- Bei Rückfragen bitte E-Mail an **service@schritt4fit.de**

Schritt4fit Maskottchen & Motivator, begleitet Sie durch den Wettbewerb.

