

Fit in den Frühling!

Von New York zu den Osterinseln...

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

starten wir motiviert und fit in den Frühling!

In Zusammenarbeit mit unseren Gesundheitspartnern, der AOK Rheinland/Hamburg und dem BGF-Institut, laden wir zum großen, firmenübergreifenden **Schritt4fit** Osterlauf ein.

Sie denken, keiner läuft mehr Schritte am Tag und legt längere Strecken zurück als Sie? Dann fangen Sie an zu gehen und legen in einer virtuellen Reise die Strecke von New York zu den Osterinseln zurück. Sammeln Sie an jedem Etappenziel Punkte und steigern Sie Ihre Motivation und Fitness. Sie treten dabei gegen Teams anderer Firmen an und können sich mit Ihnen messen. **Für das Team mit den meisten Schritten gibt es einen BGF-Gutschein im Wert von 2.500€.**

Überlegen Sie nicht zu lange, denn nur 5 Teams vom UKB mit jeweils 5 Teilnehmer*innen können die Challenge antreten. **Melden Sie sich bis zum 26.02.2023 über cpe@ukbonn.de an.** Eine E-Mail pro Team mit folgenden Informationen genügt: Team-Name und je Teammitglied: Anrede, Vor- und Nachname, Emailadresse, Klinik/Bereich/Station.

Schritt4fit Osterlauf:

- 06.03.2023 - 16.04.2023
- 1.500 km als 5er Team schaffen (Strecke von New York bis zu den Osterinseln)
- Täglich Schritte mit dem eigenen Schrittzähler messen und auf der Onlineplattform **Schritt4fit** erfassen

Wir freuen uns auf viele motivierte Läufer!

Ihr UKB-Vorstand:

Prof. W. Holzgreve



C. Platzkoster



Prof. B. Weber



Prof. A. Philipsen



A. Pröbstl



P.S.: Anmeldung verpasst oder schon alle Plätze belegt? Schnuppern Sie gerne auf der Internetseite UKB – **Bewusst Gesund Miteinander** rein und erfahren Sie, welche weiteren Angebote es am UKB für die eigene Fitness und Gesundheit gibt.

<https://www.ukbonn.de/ueber-uns/bgm/>

Schritt4fit Osterlauf: Eine Aktion der AOK Rheinland/Hamburg und des Instituts für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH