

SPIELPLAN

Trimm-Dein-Herz Das Spiel für den Büroalltag

Treten Sie doch mit Ihren Kollegen in den Wettstreit um das gesündeste Herz. Je einen Punkt dürfen Sie sich anrechnen, wenn Sie:



1 Punkt

Die Treppe nehmen statt des Aufzugs



1 Punkt

Mindestens 1,5 Liter Wasser am Tag trinken



1 Punkt

Die Mittagspause für einen ausgedehnten Spaziergang nutzen



1 Punkt

Aufs Fahrrad umsteigen für den Weg zur Arbeit



1 Punkt

Eine Portion Obst, Salat oder frisches Gemüse essen



1 Punkt

Das Auto mit Absicht weiter weg parken



1 Punkt

Herz zeigen – einem Kollegen eine Freude machen

Name	Punkte
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Name	Punkte
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

SPIELPLAN

Trimm-Dein-Herz Das Spiel für den Büroalltag

Treten Sie doch mit Ihren Kollegen in den Wettstreit um das gesündeste Herz. Je einen Punkt dürfen Sie sich anrechnen, wenn Sie:

1
Punkt



Die Treppe nehmen statt des Aufzugs



1
Punkt

Mindestens 1,5 Liter Wasser am Tag trinken



1
Punkt

Die Mittagspause für einen ausgedehnten Spaziergang nutzen

1
Punkt



Aufs Fahrrad umsteigen für den Weg zur Arbeit



1
Punkt

Eine Portion Obst, Salat oder frisches Gemüse essen

1
Punkt



Das Auto mit Absicht weiter weg parken



1
Punkt

Herz zeigen – einem Kollegen eine Freude machen

WOCHE 1

Name

Punkte

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

WOCHE 2

Name

Punkte

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wer hat am Ende jeder Woche die meisten Punkte gesammelt? Der jeweilige Gewinn ist natürlich im Vorfeld verhandelbar und die Phantasie kennt keine Grenzen.

kinderherzen wünscht Ihnen viel Spaß!