

Gesundheit gemeinsam denken

Schrittzähleraktion nachgemacht!  
So geht's!



## Durchführung

Im Rahmen der Thüringer Gesundheitsmesse im März 2018 wurde zur Bewerbung des Jahresthemas „Gesund durch Bewegung“ eine Schrittzähleraktion durchgeführt. Hierbei wurden am Eingang der Messe Schrittzähler und eine dazugehörige Postkarte an die Besucher\*innen verteilt mit der Bitte, ihre Schritte zu zählen und die Postkarte am Ende des Messebesuches am Stand des Freistaates Thüringen abzugeben. Die Besucher sollten so für das Thema Alltagsbewegung sensibilisiert werden und sich u.a. mit folgenden Fragen näher befassen:

- Was bedeutet für mich Gesundheit?
- Welche Aktivitäten zählen bereits zur Alltagsbewegung?
- Wie viel sollte ich mich am Tag bewegen?

Der Rücklauf der Postkarten war sehr gut und es konnten ca. 200 Postkarten gesammelt werden. Darüber hinaus gab es für jeden Teilnehmenden ein kleines Überraschungsgeschenk.

# Materialien

- Schrittzähler, online ab ca. 1,19 €
- Postkarte, z.B. Vorlage der LGK (schreiben Sie uns, wir stellen Ihnen gerne unsere Vorlage zur Verfügung)
- Einige kleine „Goodies“ zum Verschenken, z.B. Kugelschreiber, kleine Notizblöcke, Trinkflaschen etc.

Freistaat Thüringen  
Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie



Wie nutzen Sie Bewegung im Alltag?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wie viele Schritte haben Sie heute mit dem Schrittzähler gesammelt?

Anzahl der Schritte: \_\_\_\_\_

LANDES GESUNDHEITS KONFERENZ THÜRINGEN  
Gesundheit gemeinsam denken

Zählen Sie Ihre Schritte und beantworten Sie unsere Fragen! Dann besuchen Sie uns an unserem Stand! Es warten tolle Geschenke auf Sie!

Bewegung ist für mich...

Gesundheit  
 Spaß  
 Erholung  
 Wettkampf  
 Anerkennung

Wie viele Schritte sollte ein gesunder Erwachsener am Tag mind. laufen?

1500 Schritte  
 3000 Schritte  
 6000 Schritte  
 10000 Schritte

Alter

Ich gehe zur Schule  
 Ich mache eine Ausbildung/ein Studium  
 Ich bin Berufsanfänger/in

Ich stehe mitten im Berufsleben  
 Ein paar Jahre muss ich noch arbeiten  
 Ich bin Rentner/Rentnerin

Wie viel sollten sich gesunde Erwachsene bewegen?

2 Stunden pro Tag mit hoher Intensität  
 2-3 Stunden pro Woche mit moderater Intensität  
 10 Minuten täglich  
 egal

Welche Aktivitäten zählen bereits zur Alltagsbewegung?

Treppensteigen  
 Stehen  
 zügiges Gehen  
 Hausarbeit  
 Mit dem Fahrrad zur Arbeit fahren  
 Taglicher Sprint

Mit freundlicher Unterstützung von:

ADK PLUS in Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen

IKK classic



Gerne können auch Ausstellungen, beispielsweise die Wanderausstellung „Bewegung in den Alltag bringen“ (AGETHUR) aufgestellt werden, um die Besucher\*innen noch mehr zum Thema erfahren zu lassen!