

# *Adventskalender, Tag 1*



Mach mit für mehr Bewegung im Alltag

Sammle heute Schritte!

Ganz egal ob du die Schritte „spazierend“ oder „laufend“ sammelst! Wichtig ist, dass Du Dich bewegst, so das Du dich wohl fühlst!

Sende uns Deine Erlebnisse und Eindrücke Deiner „Schritte-Tour“ via Social Media

Du hast keine Idee wo Du hingehen bzw. hinlaufen kannst...  
...schau mal hier:

<https://www.komoot.de/tour/797209548?ref=wtd>

