

Challenge 01

Mit dem Rad zur Arbeit

Der Weg kann das Ziel sein

Für unsere Gesundheit sind mindestens 20 Minuten moderate Bewegung (z.B. Radfahren) pro Tag wichtig.

Vielleicht ist das einfach der Arbeitsweg mit dem Rad? Und jeder Radkilometer ist nicht nur gut für meine Gesundheit, sondern vermeidet auch Luftverschmutzung sowie Treibhausgase.



An wie vielen der nächsten 20 Arbeitstage nehmt ihr das Rad anstelle des Autos in die Arbeit?

Startdatum: _____

Mein Ziel: _____

Geschaffte Tage: _____

20 Tage zum Ankreuzen:

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	12	13	14	15
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	17	18	19	20