

Active City Day presents

ACTIVE-BINGO

Herzlich Willkommen zum **Active City Day Office-BINGO!** Schön, dass Du dabei bist. Auf diesem Zettel sind 6 Aktivitäten aufgeführt, die Du im Laufe des heutigen Arbeitstages alleine oder zusammen mit Deinen Kollegen*innen absolvieren kannst. Wenn du eine Aktivität abgeschlossen hast kannst Du diese mit einem Haken markieren.

So, und jetzt: **viel Spaß beim Bewegen!**



Telefonat auf einem Bein	10 x Kniebeugen	Mülleimer-Zielwurf
Spaziergang in der Mittagspause	Meeting im Stehen	10 x Hampelmann