

Hand aufs Herz

Dein Herz, unsere Mission!

Senke dein Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Schlaganfall oder Herzinfarkt. Wir zeigen dir wie!

Im Februar stellen wir deine Herzgesundheit in den Mittelpunkt und fördern sie gemeinsam!



Tipps für deine Herzgesundheit



In Bewegung
bleiben



Gesund
essen



Ärztliche
Check-ups



Stress
vorbeugen



Ausreichend
schlafen



Nicht
rauchen



Alkohol in
Maßen



Übergewicht
vermeiden

Februar Highlights

Deine Missions im Februar



05.02. - 11.02.

**70.000 Schritte
in 7 Tagen**



12.02. - 18.02.

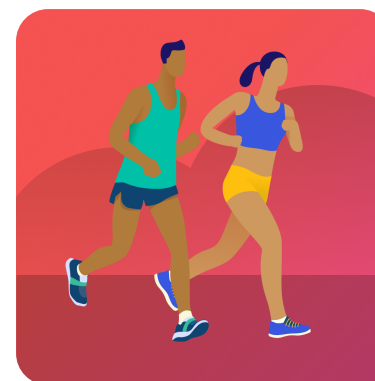
**Liebe dein
Herz**



19.02. - 29.02.

**Herzschlag
Quiz**

Februar Challenge



Die große Firmen-Schritte-Challenge

05.02. - 25.02.

In dieser Challenge trittst du ausschließlich gegen **deine Kollegen an**. Zeig ihnen, dass du der wahre Meister der Schritte bist! Du erntest nicht nur den Ruhm, sondern tust gleichzeitig deinem Herzen mit der körperlichen Aktivität etwas Gutes.



Zu den
Missions



Zu den
Challenges