

# Klima-Challenge im Mai

**#5**

**Wie viele Schritte  
schaffst du es an einem  
Tag zu laufen?**

# SCHRITT FÜR SCHRITT

...um die Welt!



Die **Länge eines** einzelnen **Schrittes** beläuft sich auf etwa **0,8 Meter**. Über den Verlauf **eines Tages** macht ein Mensch ungefähr **5.000 Schritte**, was einer zurückgelegten Strecke von etwa **4 Kilometern** entspricht.



Um **einmal um den** gesamten **Globus** zu laufen, müsste man eine beeindruckende Distanz von **40.000 Kilometern** zurücklegen.



Im Laufe eines durchschnittlichen **80-jährigen Lebens** schafft ein Mensch **diese Strecke** ungefähr **dreimal**.



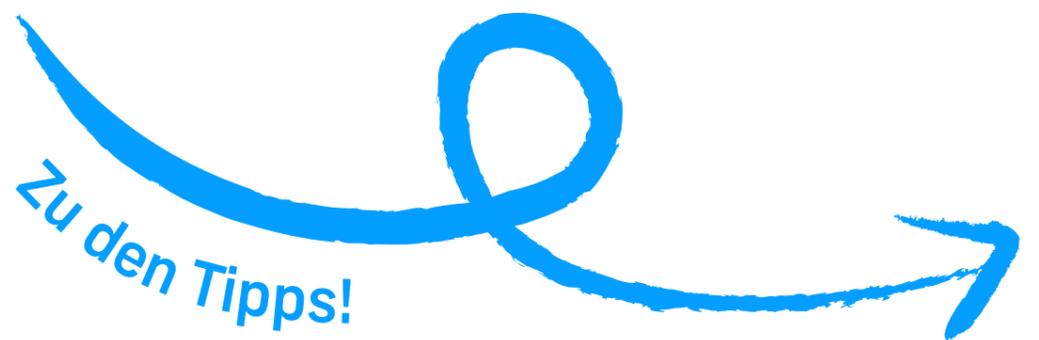
Doch wenn man die **tägliche Schrittzahl auf 7.000** erhöht, könnte man sogar **viermal um die Erde laufen...**



**Wir fürs Klima!**

Bietigheim-Bissingen

Zu den Tipps!



# ZU FUß UNTERWEGS

...so einfach, so wirkungsvoll!



...Regelmäßiges Spazierengehen, setzt **Glückhormone** frei und **stärkt das Immunsystem**. Außerdem verbessert es die **Herzgesundheit**, **verringert das Diabetes Risiko**, **kräftigt die Muskulatur und die Gelenke**, trainiert den **Gleichgewichtssinn** und **reduziert Stress**.



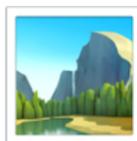
...Ein Spaziergang kann **Ideen freisetzen** und die **Konzentration steigern!**



...**Bewegung verbindet** und macht gemeinsam noch mehr Spaß!



...**Entschleunigung im Alltag** lässt sich ganz einfach durch einen achtsamen Spaziergang erreichen.

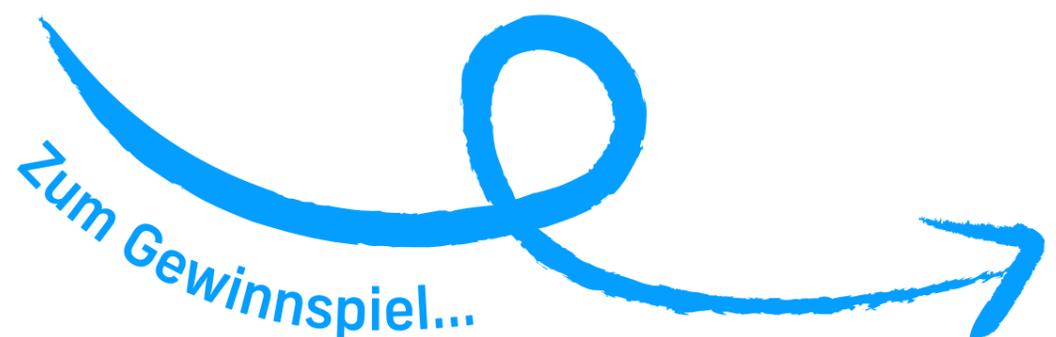


...Durch das Erkunden der Umgebung zu Fuß können **neue Wege und kleine Abenteuer** entdeckt werden.



**Wir fürs Klima!**

Bietigheim-Bissingen



Zum Gewinnspiel...

# NACHHALTIG DURCHSTARTEN!

Mitmachen &  
Gewinnen!

Gewinne bei unserer Mai-Challenge ein Buch zum Thema "Mikroabenteuer" - Abenteuer im Alltag!  
An unserem Gewinnspiel kannst du teilnehmen, indem du unseren Beitrag likest und folgende Frage beantwortest:

**Wie viele Schritte bist du an einem Tag gelaufen?**

*Schreibe eine E-Mail mit deiner Antwort an:  
[klima@bietigheim-bissingen.de](mailto:klima@bietigheim-bissingen.de)*

Oder kommentiere deine Antwort auf unseren Social-Media-Kanälen unter dem Gewinnspielbeitrag!

**Viel Glück!**



Klick!

