

PERPEDES - Danke fürs Mitmachen!

Sprit gespart? Fitness gewonnen? Neue Regenschirme erworben? Hier ist Platz für Eindrücke, spannende Erfahrungen und Ideen, die das zu Fuß gehen noch attraktiver machen.

Tageslaune

im Schnitt

Laufdauer

insgesamt

Meine Erlebnisse der Woche. Was hat mich positiv überrascht, was war nicht so toll?

Name, Vorname

E-Mail

Tag 8

23. September

URKUNDE

Gratulation! Sieben Tage sind geschafft! Mit hoffentlich sehr guter Laune Urkunde ausfüllen, an die Pinnwand hängen und stolz sein auf die eigene Leistung.  
Unsere herzlichsten Glückwünsche gehen an:

# PERPEDES

## Anleitung für das EMW-Wegebuch

Herzlich Willkommen beim EMW-Wegebuch! Du kannst dieses Heftchen nutzen, um während der EURO-PÄISCHEN **MOBILITÄTSWOCHE** Deine Gehgewohnheiten zu dokumentieren, oder um Dich zu motivieren, mehr zu Fuß zu gehen – denn das lohnt sich: Es ist gesund und macht glücklich. Trage jeden Tag die Strecken ein, die Du zu Fuß gegangen bist und zähle die Dauer in Minuten. Am Ende der Woche addierst Du alle Strecken zusammen. Bist Du mit Dir zufrieden, darfst Du Dir selbst eine Urkunde ausstellen.

### Los geht's!

#### Tag 1

16. September

**Zweck** Mögliche Ziele: Einkaufen, Freunde, Arzt, Spielplatz, Sport, Gassigehen...

**Dauer** in Minuten

**Tageslaune** ☒ Top! ☐ Sehr gut ☐ Mittelgut ☐ Morgen ist auch noch ein Tag

**gesamt**

#### Tag 2

17. September

**Zweck** Mögliche Ziele: Einkaufen, Freunde, Arzt, Spielplatz, Sport, Gassigehen...

**Dauer** in Minuten

**Tageslaune** ☐ Top! ☐ Sehr gut ☐ Mittelgut ☐ Morgen ist auch noch ein Tag

**gesamt**

#### Tag 3

18. September

**Zweck** Mögliche Ziele: Einkaufen, Freunde, Arzt, Spielplatz, Sport, Gassigehen...

**Dauer** in Minuten

**Tageslaune** ☐ Top! ☐ Sehr gut ☐ Mittelgut ☐ Morgen ist auch noch ein Tag

**gesamt**

#### Tag 4

19. September

**Zweck** Mögliche Ziele: Einkaufen, Freunde, Arzt, Spielplatz, Sport, Gassigehen...

**Dauer** in Minuten

**Tageslaune** ☐ Top! ☐ Sehr gut ☐ Mittelgut ☐ Morgen ist auch noch ein Tag

**gesamt**

#### Tag 5

20. September

**Zweck** Mögliche Ziele: Einkaufen, Freunde, Arzt, Spielplatz, Sport, Gassigehen...

**Dauer** in Minuten

**Tageslaune** ☐ Top! ☐ Sehr gut ☐ Mittelgut ☐ Morgen ist auch noch ein Tag

**gesamt**

## PERPEDES HURRA!

Eine Woche der Bewegung ist vorbei. Wie viele Minuten sind es geworden? Wie viele Strecken habt Ihr zurückgelegt und wie habt Ihr Euch dabei gefühlt? Sind alle neuen Schuhe eingelaufen? Übernehmt doch die guten Laufgewohnheiten für die restlichen Wochen des Jahres oder gleich die kommenden 365 Tage. Es lohnt sich.

**Karte umdrehen, Ergebnisse eintragen,  
sich über die eigene Leistung freuen  
und Urkunde verleihen!**