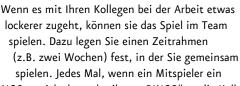




## Spielregeln:

Immer dann, wenn Sie eine Aufgabe in den Kästchen erfüllt haben, markieren Sie den Kreis im jeweilgen Feld im pdf. Speichern Sie es anschließend. Wenn eine Reihe (waagrecht, senkrecht oder diagonal) vollständig ausgewählt ist, haben Sie ein BINGO.



BINGO erreicht hat schreibt er "BINGO" an die Kollegen (ggf. mit einem Beweisfoto). Wer am Ende der festgelegten Spielzeit die meisten BINGOS hat, ist der Gewinner. Meist reicht das als Motivation aus. Sie könnten aber auch einen kleinen Preis vereinbaren.

Wenn Sie das Spiel lieber für sich spielen möchten, dann gönnen Sie sich bei jedem Bingo eine kleine Belohnung: sei es ein gutes Buch, ein Nickerchen oder ihr Lieblingsgericht.

## Ziel des Spiels:

Bewegung, Entspannung und Tagesstruktur bewusst in den Tag einbauen, ohne dabei ein schlechtes Gewissen zu haben. Viele kleine Dinge tragen schon dazu bei und fördern Ihre Gesundheit, ohne dass man sich dessen bewusst ist. Außerdem sollen Sie Anregungen erhalten, mal etwas Neues auszuprobieren.

