



Was hat dich dazu bewogen, einen Schrittzähler zu tragen?

Ich habe gehört und gelesen, dass man täglich 10 000 Schritte am Tag zurücklegen sollte. Es nahm mich Wunder, wie es bei mir aussieht. So habe ich mich entschieden, den Schrittzähler bei mir zu testen.

Du kommst täglich auf über 10 000 Schritte. Wie machst du das?

Ich komme mit dem E-Bike zur Arbeit und in der Freizeit bin ich sportlich auch viel unterwegs.

Kennst du deinen persönlichen Rekord? Wann und wo war das?

Wenn ich mit dem E-Bike zur Arbeit fahre und am Abend noch eine Dance-Fit-Lektion habe, dann sind es ca. 25 000 Schritte.

Wie gönnst du dir die notwendige Erholung?

Der Schrittzähler ist die Erholung. Er motiviert mich aktiv zu bewegen. Wenn ich von der Arbeit nach Hause komme und noch nicht genug Schritte gemacht habe, so gehe ich nach draussen: Geniesse die Ruhe und bewundere die Natur, wie sie sich jeden Tag verändert. Das Marschieren in der Natur ist für mich Erholung. Ich kann die Arbeit vergessen und sehr gut herunterfahren. Das ideale am Schrittzähler ist, man muss kein Spitzensportler sein. Einfach nur bewegen. Das ist der Sinn vom Schrittzähler.