



JEDER TAG IST EIN GUTER TAG,
UM DEN *inneren*
Schweinehund zu überwinden!

UND WAS KOSTET DAS?
Nichts! NUR EIN WENIG ZEIT.

BEWEGUNG IST BELOHNUNG FÜR *Körper und Seele*

Lesen Sie, welche positiven Wirkungen Sport haben kann und starten Sie mit drei Videos für Zuhause sofort durch. Ohne viel Papier – direkt auf Ihr Handy. Wo immer Sie auch sind, so haben Sie alles stets griffbereit zur Hand:

- 1** Scannen Sie den QR-Code und laden Sie die App kostenlos auf Ihr Handy herunter.
- 2** Öffnen Sie die Mika-App und folgen Sie den Anmeldeschritten.
- 3** Sobald ein Code angefordert wird, geben Sie bitte das Wort **BEWEGUNG** ein und wählen Sie „Direkt zu meinen Arzt-Inhalten“.



*... und Ihre Informationen
stehen für Sie bereit.*

AMGEN