

### Wie aktiv bist Du?

Das Projekt **UTA** wird von den beiden Universitätsmedizinern Greifswald und Rostock wissenschaftlich begleitet.

Wir möchten Erkenntnisse darüber gewinnen, welche Reichweite das Projekt hat und wie sich die mit UTA verbundenen Aktivitäten auf die körperliche Aktivität, die Stimmung und das Wohlbefinden der Teilnehmenden auswirken.

Eigens dafür, haben wir ein Bewegungstagebuch erarbeitet und jede/r kann mitmachen – auch Du.

### Mein **UTA** - Bewegungstagebuch Juni 2023



UNTERWEGS TROTZ ALLEDDEM

## Gemeinsam in Mecklenburg-Vorpommern und in der Ferne, wo immer Du bist.



Kopf  
Hals  
M.U.N.D.  
Krebs e.V.

Bestelle Sie noch heute Ihr Bewegungstagebuch inkl. einem Schrittzähler und nehmen Sie **aktiv** an dem Projekt teil!

Tragen Sie im Monat Juni Ihre tägliche Schrittzahl in das Tagebuch ein und senden Sie uns dieses Anfang Juli 2023 zurück. Den Schrittzähler behalten Sie!

#### Kontaktdaten

Telefon: 0228/33 88 92 85

eMail: [uta@kopf-hals-mund-krebs.de](mailto:uta@kopf-hals-mund-krebs.de)

Vor- und Zuname  
Straße und Hausnr.  
PLZ  
Wohnort

Sehr geehrte Damen und Herren,  
ich bin auf das Projekt „Uta“ aufmerksam geworden und möchte daran teilnehmen.  
Bitte schicken Sie mir mein  
**Bewegungstagebuch für Juni 2023 inklusive Schrittzähler** an folgende Adresse:

Kopf Hals Mund Krebs e.V.  
Uta – unterwegs trotz alledem  
Gunthard Kissinger  
Mauritiusstr. 8  
56072 Koblenz

Porto bitte  
freimachen

**Gratis Schrittzähler!**

### Mein **UTA** - Bewegungstagebuch Juni 2023



UNTERWEGS TROTZ ALLEDDEM