

Jede Bewegung zählt: Mit wenigen Stufen zum Erfolg!

Treppen bieten eine ideale Möglichkeit,
Bewegung einfach und effizient in den
Alltag zu integrieren und die Gesundheit
zu fördern.



Schon gewusst?

Wer im Alltag die Treppe nimmt, trainiert das Herz-Kreislauf-System, die Gesäss-, Waden- und Oberschenkelmuskulatur, erhöht die Ausdauer, verbessert den Stoffwechsel, steigert die Konzentration und senkt den Blutdruck!

Mehr Tipps und Informationen: www.bag.admin.ch/auf-stehen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI
Bundesamt für Gesundheit BAG

