

# 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](http://www.bag.admin.ch/auf-stehen)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Gesundheit BAG

