



TREPPEN STATT AUFZUG UND KURZE WEGE ZU FUSS

Kleine Bewegung im Alltag zählt, weil sie regelmäßig möglich ist.

IDEEN:



Treppe statt Aufzug



Drucker weiter weg nutzen



Telefonate im Stehen führen



Wasser bewusst selbst holen



kurze Wege zu Fuß gehen



eine Station früher aussteigen



zwischen zwei Terminen kurz gehen



Viele kleine
Schritte.
Große Wirkung.



ES GEHT NICHT UM SPORT.

**ES GEHT UM KLEINE BEWEGUNGsimpulse,
DIE DEIN SYSTEM ÜBER DEN TAG VERTEILT AKTIVIEREN.**



Je einfacher der
Bewegungsimpuls ist,
desto eher wird er zur Routine.



HEUTE
DIE TREPPE
NEHMEN!

