

TREPPEN-CHALLENGE

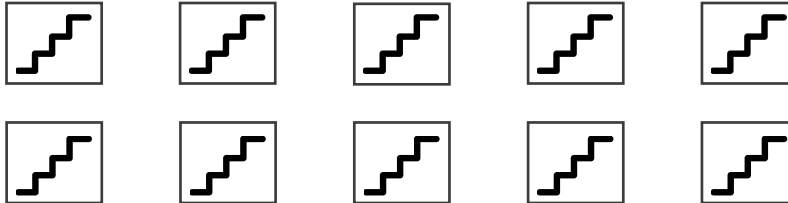
NIMM HEUTE DIE TREPPE - JEDE GUTE ENTSCHEIDUNG ZÄHLT



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Dir begegnet heute ein Lift oder eine Rolltreppe? Dann nutze diese Chance und entscheide dich für die gesündere, vielleicht anstrengendere, aber bessere Lösung: die Treppe.

Das Ziel: Gehe heute mindestens 10 Treppen zu Fuß und protokolliere dies durch das Abhaken eines Treppensymbols.



Sehr gut! Versuche auch in Zukunft die Treppe als Chance für eine kleine Bewegungseinheit zu sehen, die deinen Körper im Alltag fitter und gesünder hält.