

# Seien Sie Bewegungsvorbild



# Um dauerhaft gesund zu bleiben, brauchen wir Bewegung!

- ☑ den **Aufstand proben**: Beim Post lesen oder telefonieren öfters mal aufstehen
- ☑ sich **Regen bringt Segen**: Kleine Bürogymnastik am Schreibtisch zwischendurch
- ☑ auf und nieder-immer wieder: **Treppe statt Fahrstuhl** ist natürlich Pflicht
- ☑ tanzen Sie **aus der Reihe** - z.B. zu Ihrer Lieblingsmusik



[facebook.com/lgkthueringen](https://www.facebook.com/lgkthueringen)

Hier finden Sie passende Angebote in Ihrer Nähe

#thueringenbewegtsich