

College TAKEAWAYS



BEWEGLICH UND VITAL EIN LEBEN LANG
KNOCHEN UND MUSKELN STÄRKEN

KATHARINA MÖLLER

PHYSIOTHERAPEUTIN UND
PRAXISINHABERIN WORK LIFE PHYSIO

MEHR BEWEGUNG IM ALLTAG

1

Tu' was Dir Spaß macht an Bewegung/Sport, sonst bleibst Du nicht lang dabei!

2

Der Schlüssel zum langfristigen Erfolg ist die **Regelmäßigkeit** und **Dauerhaftigkeit**.

3

Schon 20 Minuten am Tag helfen Deinen Knochen und Muskeln und Du wirst Dich **langfristig fitter** fühlen.

4

Keiner muss mit Schmerzen leben – Hol' Dir frühzeitig Hilfe.



5

Sitzen ist das neue Rauchen – achte auf **ausreichend Bewegung** in deinem Büroalltag!

6

Ein paar ganz praktische Tipps:

Treppe statt Fahrstuhl; eine Runde um den Block spazieren gehen, statt 15 min. länger schlafen; kurze Strecken zu Fuß gehen, statt den Bus zu nehmen!

7

Schau' nicht nach rechts und links, geh Deinen Weg!

FÜRSIE
College

