

Treppensteigen ist gesund

- Trainiert Herz und Lunge ohne grossen Zeitaufwand.
- Die Strecke muss sowieso zurückgelegt werden
- <Eine Studie zeigte: Wer regelmässig Treppen statt Lift nutzt, verbessert **Blutfettwerte** in wenigen Wochen.
- Verringert Risiko für Stoffwechselerkrankungen.
- Ist besser für die Umwelt
- **Jede Bewegung ist besser als keine.**



Kleine Schritte, große Wirkung!



Trage auch du zum Umweltschutz bei, indem du die Treppe nimmst. Und trainiere gleichzeitig dein Herz.

Kalorien verbrennen statt Strom!

Trage auch du zum Umweltschutz bei, indem du die Treppe nimmst. Und trainiere gleichzeitig dein Herz.

Fenaco Company Challenge



Jede Treppenstufe zählt!



Trage auch du zum Umweltschutz bei, indem du die Treppe nimmst. Und trainiere gleichzeitig dein Herz.