

Südtiroler
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige

Azienda Sanitaria de Sudtirol

BEWEGUNGS- PYRAMIDE

**FERNSEHEN,
COMPUTERSPIELEN**
so wenig wie möglich



**SPORTLICHE AKTIVITÄTEN,
KRAFT- UND
BEWEGLICHKEITS-
ÜBUNGEN**

2-3 mal die Woche



**AUSDAUERTRAINING,
SPORTLICHE AKTIVITÄTEN**
3-5 mal die Woche



**SPAZIEREN, TREPPENSTEIGEN,
ZU FUSS ZUR ARBEIT GEHEN,
RADFAHREN**
jeden Tag