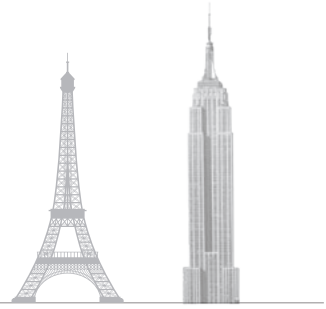


Besteigen Sie den Eiffelturm oder das Empire State Building!



Bleiben Sie nicht auf Ihrem Bürosessel kleben! Nutzen Sie Ihre Pausen für mehr Bewegung und besuchen Sie z.B. Kollegen oder die Kaffeeküche zwei Stockwerke höher – zu Fuß versteht sich. Oder nehmen Sie für den Weg zum/vom Mittagessen nicht den Lift, sondern die Treppe. So schaffen Sie nach einem Monat so viele Stufen, dass dies der Besteigung des Eiffelturms entspricht. Wenn Sie täglich wenigstens drei Stockwerke schaffen, bezwingen Sie sogar die 1.576 Treppen des Empire State Buildings.

Fragen Sie *das* Experten-Team für mehr Bewegung

Wir von Physio Villach geben Antworten und beraten Sie gerne – auch individuell.



Tipps von Physio Villach – Ihrem Experten-Team für mehr Bewegung

- ▶ Regelmäßige Bewegung schafft Ausdauer und hält Ihren Rücken schmerzfrei.
- ▶ Stehen Sie zwischendurch kurz auf, strecken Sie sich und gehen Sie ein paar Schritte.
- ▶ Suchen Sie sich zu Ihrer sitzenden Tätigkeit einen sportlichen Ausgleich in der Freizeit.
- ▶ Überfordern Sie sich nicht: Sie könnten sonst schnell die Lust verlieren.
- ▶ Überzeugen Sie Kollegen und Bekannte, mitzumachen: So fallen Anstrengungen leichter und Bewegung macht gemeinsam einfach noch mehr Spaß.



Jetzt mitmachen, Kleber gratis anfordern auf www.physio villach.at und gewinnen!*



Fordern Sie gratis weitere Aktions-Kleber auf www.physio villach.at an und gewinnen Sie eine Familienkarte für den Waldseilpark „Hochhinauf“ Taborhöhe – Faaker See.*

HochHinauf.at

Eine Aktion von

physio villach

Fachpraxis für Physiotherapie
Sabine Knauder PT
Doris Koutny PT
Tom Scalet PT
Neubaugasse 4, 9500 Villach
Telefon und Fax (0 42 42) 55 9 42
office@physio villach.at
www.physio villach.at

Nutzungsbedingungen für den Aktions-Kleber: Die „Aktion gegen Sesselkleber“ möchte auf die positiven Effekte ausreichender Bewegung hinweisen und mit dem Kleber möglichst viele Menschen zu mehr Bewegung animieren. Selbstverständlich rufen wir hiermit keineswegs zur Sachbeschädigung oder Beeinträchtigung von fremdem Eigentum bzw. Besitzstörung durch Bekleben von fremdem Eigentum auf. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass das Bekleben fremden Eigentums nicht gestattet ist.

* Der Kleber ist erhältlich, solange der Vorrat reicht. Alle Infos und Teilnahmebedingungen für das Gewinnspiel auf www.physio villach.at. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.