Bewegung als Medizin für dein Herz

🌱 Klein anfangen. Dranbleiben. Herz stärken.

Vielleicht ist heute ein guter Tag für deinen ersten Schritt:

- [ ] 10 Minuten spazieren gehen
- [ ] Eine kurze Strecke zu Fuß zurücklegen
- [ ] Die Treppe nehmen
- [ ] Eine Sitzpause durch Bewegung ersetzen
- [ ] Eine Aktivität finden, die dir Freude macht

🚶 Jeder Schritt zählt.

Sprich mit deiner Physiotherapeutin oder deinem Physiotherapeuten darüber, wie du Bewegung sicher und passend zu deiner persönlichen Situation in deinen Alltag integrieren kannst.

🌍 WELT-PHYSIOTHERAPIE-TAG 2026

08. September

Bewegung ist nicht nur Training.
Bewegung ist Teil eines gesunden Lebens. ❤️