

DIE VORTEILE VON BEWEGUNG

VERRINGERT



Vorzeitigen Tod



Angst und Depression



Herz-Kreislauf-Sterblichkeit



Bluthochdruck



Oberschenkelbrüche



Zuckerkrankheit



Krebs



Demenz



Denkleistung



Geistiges Wohlbefinden



Schlafqualität



Körpergewicht



Muskelkraft



Gleichgewicht



Allgemeine Gesundheit



Knochengesundheit



VERBESSERT

DIE VORTEILE VON BEWEGUNG

VERRINGERT



Vorzeitigen Tod



Angst und Depression



Herz-Kreislauf-Sterblichkeit



Bluthochdruck



Oberschenkelbrüche



Zuckerkrankheit



Krebs



Demenz



VERBESSERT

Denkleistung



Geistiges Wohlbefinden



Schlafqualität



Körpergewicht



Muskelkraft



Gleichgewicht



Allgemeine Gesundheit



Knochengesundheit

