



*Sie müssen keine großen Sprünge machen!*

## 10.000 Schritte täglich reichen ...



- um Sie fit zu machen und Ihr Wohlbefinden zu steigern,
- um Ihr Risiko zu senken an Altersdiabetes, Herzinfarkt, Krebs oder Osteoporose zu erkranken,
- um eine Gewichtsabnahme zu unterstützen,
- um Krankheiten wie Rückenschmerzen und Depressionen zu lindern.

**Nutzen Sie Ihre Vorsorgeuntersuchung (Gesundheits-Check-up/GOÄ 29) und unser Praxisteam berät Sie gerne.**

