

STEH AUF - UND BEWEG DICH



MINDESTENS



1h
PRO TAG

Weitere Infos: www.hepa.ch; www.feel-ok.ch > Sport

MITTLERE
INTENSITÄT



HOHE
INTENSITÄT



- Mehrmals pro Woche:**
- KNOCHEN STÄRKEN
 - HERZ-KREISLAUF ANREGEN
 - MUSKELN KRÄFTIGEN
 - GESCHICKLICHKEIT VERBESSERN
 - BEWEGLICHKEIT ERHALTEN

