

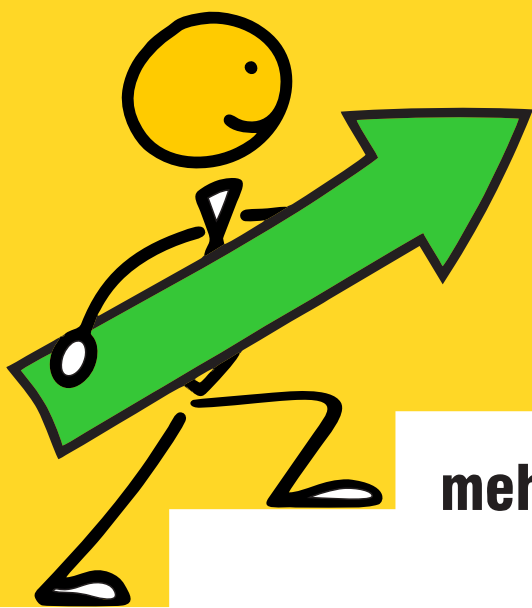
Aktion Stiegensteigen

Gesundheitsst*ie*gerung!

Übung 1:

Los geht's! Jede Stufe zählt!

Zwei Stufen mit einem Schritt!



mehr Beinmuskulatur

mehr Kalorienverbrauch

Eine gemeinsame Aktion von

Aktion Stiegensteigen

Gesundheitsst*ie*gerung!

Übung 2:

Los geht's! Jede Stufe zählt!



Jede Stufe nur mit den Fußballen!

stärkt die Wade

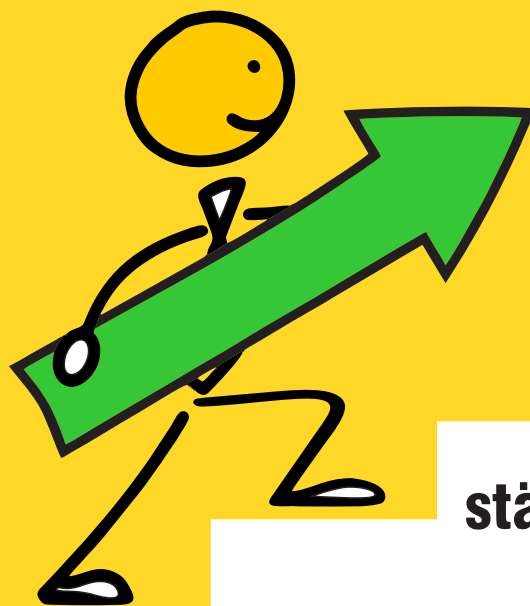
Eine gemeinsame Aktion von

Aktion Stiegensteigen

Gesundheitsst*ie*gerung!

Übung 3:

Los geht's! Jede Stufe zählt!



Mit schnellen Schritten
die Stufen hinauf!

stärkt Herz-Kreislauf

erhöht Kalorienverbrauch

Eine gemeinsame Aktion von

Aktion Stiegensteigen

Gesundheitsst*ie*gerung!

Übung 4:

Los geht's! Jede Stufe zählt!

Im Rhythmus rechtes Bein eine Stufe,
linkes Bein eine Stufe, rechts zwei Stufen,
links zwei Stufen, rechts eine Stufe,
links eine Stufe



steigert die Konzentration

Eine gemeinsame Aktion von