

Ohne Training schmelzen Ihre Muskeln ab dem 30. Geburtstag dahin. Steigern Sie Kraft und Gleichgewicht – und senken Sie die Unfallgefahr.



Mit dem Gleichgewichts-Programm der Suva. Die überall durchführbaren Übungen dieses Programms sorgen für kräftigere Muskeln und verbessern das Gleichgewicht. Dadurch können Sie drohende Stürze besser ausbalancieren und vermeiden. Weitere Informationen unter www.suva.ch

suvaliv

Sichere Freizeit