

**Bevor Sie wieder zusammengesetzt werden müssen: Unsere Fitnessübungen gegen Verletzungen.**

Mit einer guten körperlichen Verfassung reduzieren Sie das Risiko von Stürzen. Testen Sie jetzt auf [suva.ch/bewegung](http://suva.ch/bewegung) Ihre Rumpfmuskulatur, Ihr Gleichgewicht und Ihre Beinstabilität. Sie erhalten eine persönliche Auswertung mit den entsprechenden Übungen. Damit Sie fit für den Wintersport sind.

**Suva**

Postfach, 6002 Luzern, Tel. 041 419 58 51

Online-Bestellung: [www.suva.ch/55381.d](http://www.suva.ch/55381.d), Publikationsnummer 55381.d

**suva**