

A silhouette of a person jumping joyfully against a vibrant sunset sky. The sun is low on the horizon, creating a bright orange and yellow glow. The person's arms are outstretched, and their legs are bent in mid-air. The foreground shows dark silhouettes of grass and plants.

**Wer länger sitzt, ist früher krank!
Mehr Bewegung für ein gesundes
und aktives Leben**

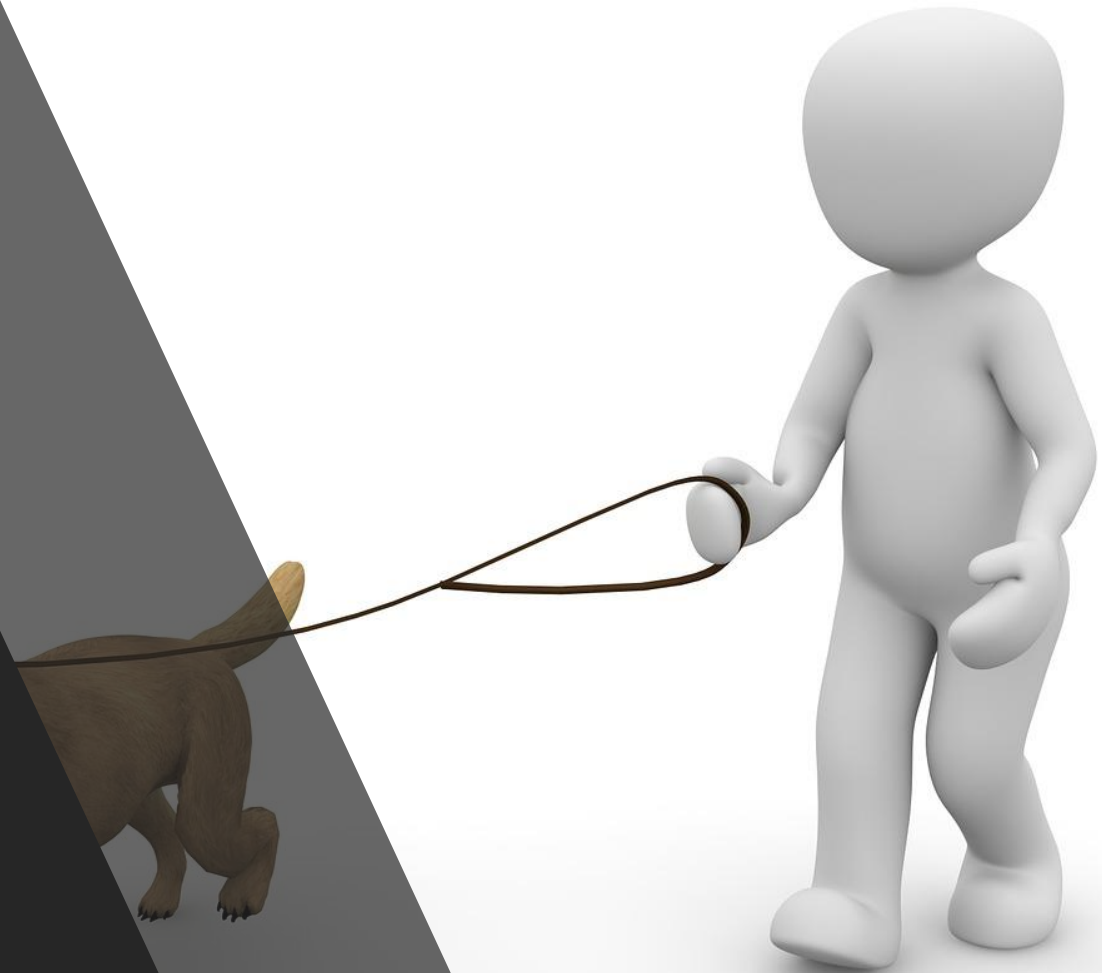
**No alla sedentarietà!
Più movimento per una vita sana ed attiva**

Gehe Gassi

mit und auch ohne
Bello

Fai una
passeggiata

con o senza cane



Mache deinem Kreislauf Beine

Steige eine Station früher
aus dem Bus aus

Attiva la tua circolazione

Scendi una fermata prima
dall'autobus





Trete in die Pedale
nicht auf der Stelle

Stai in forma

Non stare fermo



Drehe noch eine Runde

Beim Gang zum Briefkasten
einmal rund ums Haus

Ogni occasione è buona

Fai quattro passi quando vai
a prendere la posta

Stehe auf
beim Telefonieren

Alzati in piedi
quando fai una telefonata

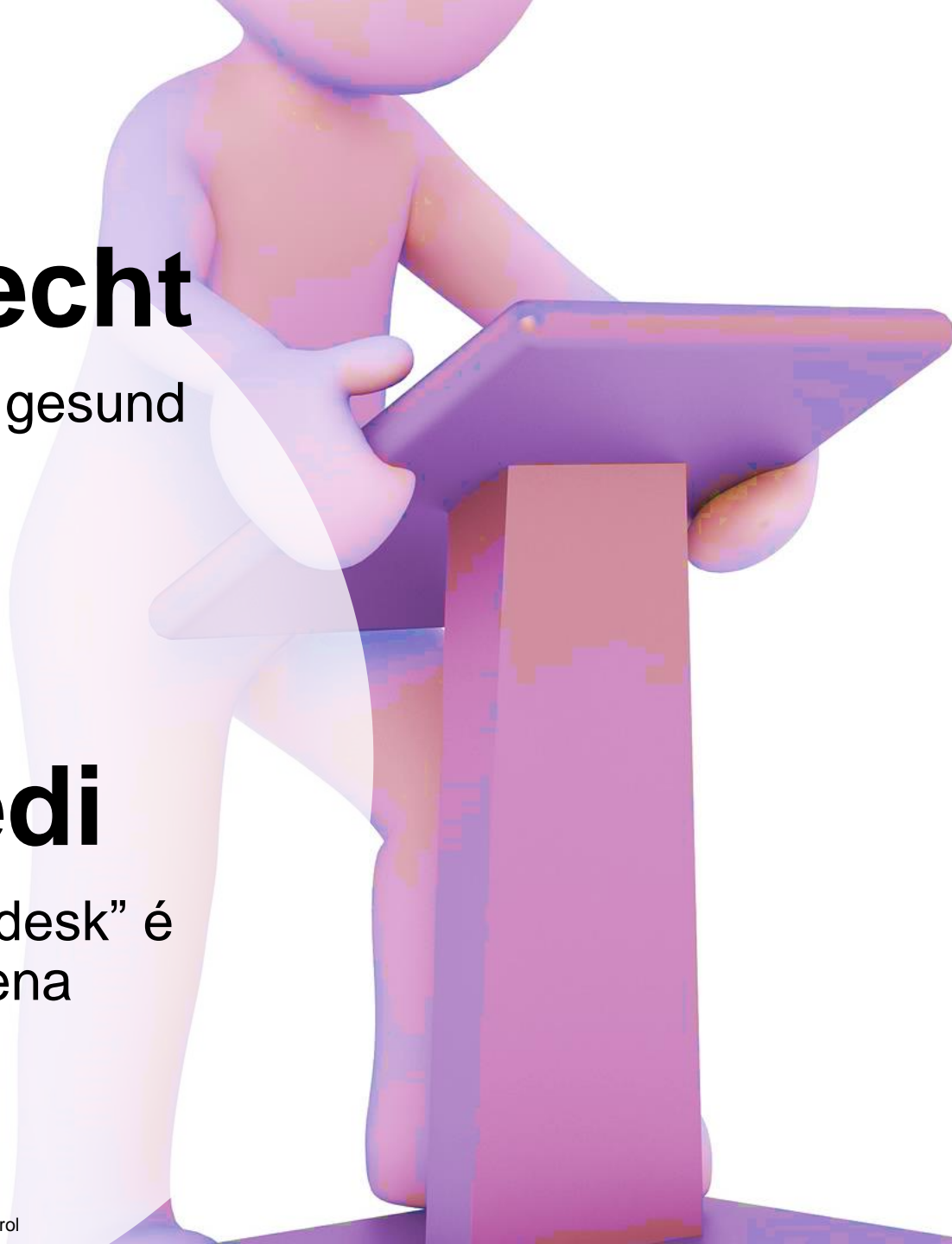


Bleibe aufrecht

Arbeiten am Stehpult ist gesund
für den Rücken

Stai in piedi

Lavorare allo “standing desk” é
salutare per la schiena





Gehe baden – Schwimmen bewegt und entspannt
Fai le vasche – ma in piscina