

Willkommen am Gratis-Fitnessgerät Treppe- Schritt um Schritt bewegt durch den Alltag!

Schätzungsweise ein Drittel der Schweizer Bevölkerung bewegt sich zu wenig – d.h. weniger als die empfohlenen 30 oder 3 x 10 Minuten pro Tag.

Dagegen setzten Luzerner Gemeinden letzten Frühling ein Zeichen. In zwanzig Gemeinden fanden im Mai 2006 Aktionen rund ums Treppensteigen statt - eine besonders wirkungsvolle und leicht zugängliche Art sich zu bewegen. Haben Sie gewusst, dass Treppensteigen 6 x mehr Energie verbraucht als gemütlich gehen?

Daher laden wir Sie hiermit erneut ein, den Schwung des Frühlings zu nutzen und wieder vermehrt draussen und drinnen die Treppe zu benützen. Zudem finden Sie in der Nähe jedes Liftes ein Treppenhaus als Gratis-Fitnessgerät. In diesem Sinne fordern wir Sie auf: Treppen steigen statt Lift fahren - Horw bewegt sech!

Natürlich sind Sie auch in Zukunft zum Treppensteigen aufgefordert, damit die Gesundheitsaktion "Schritt um Schritt bewegt durch den Alltag" nachhaltig wirkt.

Unser Treppenplan auf der Rückseite soll Ihnen bei einer "gesunden" Wegplanung behilflich sein.

