



**Hand
aufs
Herz**

Sind Sie ein Bewegungsmuffel?

Wenn Sie schon beim Treppensteigen außer Puste kommen, wird es höchste Zeit: Bringen Sie Ihr Herz mit regelmäßiger körperlicher Bewegung in Schwung – und verringern Sie damit das Risiko für einen Herzinfarkt.

AKTIV GEGEN HERZINFARKT
handaufsherz.bayern.de

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege

