

„Wer rastet, der rostet“.

„Jeder Gang hält Herz und Kreislauf in Schwung.“

„Bewegung hält jung, Stillstand macht alt.“

„Ein Schritt mehr am Tag hält den Arzt auf Abstand.“

„Ein beweglicher Körper hält den Geist in Fahrt.“

„Ohne Bewegung kein Wohlbefinden.“

„Der Mensch ist gemacht, um zu gehen – nicht nur zu stehen.“

„Wer rastet, der rostet“.