

Grüß Gott und herzlich willkommen



Der Aufzug darf von maximal 3 Personen gleichzeitig genutzt werden (Bitte beachten Sie die Abstandsregeln). Nutzen Sie bitte, wenn möglich, im Sinne Ihrer Gesundheit, das Treppenhaus.

-Ihr Heilsbach Team

→ Wussten Sie, dass das Zurücklegen von circa 400 Treppenstufen am Tag etwa einer 15-minütigen Joggingeinheit entspricht? **Treppensteigen** trainiert die Atmung, das **Herz-Kreislaufsystem** sowie Po-, Oberschenkel- und Wadenmuskulatur. Auch der Stoffwechsel wird deutlich verbessert.