# Dr. Luzi Fehrs Krankheits-Tipps – FeelYourPower

### Dr. Luzi Fehrs Krankheits-Tipp Nr. 10

*Verlassen Sie das Sofa nur im Notfall. Zum Beispiel, um Bier zu holen.*

Hören Sie nicht auf ihn: Regelmässige Bewegung hält mobil und macht unabhängig. Wie?

1. Mit den Enkeln in den Tierpark gehen
2. Einen Tanzkurs besuchen
3. Den Jasstreff in eine Waldhütte verlegen
4. Sich für einen Volksmarsch vorbereiten

#### Dr. Luzi Fehrs Krankheits-Tipp Nr. 11

*Machen Sie um Sportplätze einen grossen Bogen – am besten im Auto.*

Hören Sie nicht auf ihn: Regelmässige Bewegung ist überall und jederzeit möglich. Wie?

1. Velo- und Wanderwege entdecken
2. Seen, Flüsse, Parks und Wälder geniessen
3. Lehr- und Erlebnispfade erkunden
4. Vita-Parcours und Lauftreffs nutzen

Aus der Kampagne «FeelYourPower» der Gesundheitsförderung Schweiz