



Happy New Year

Wir wünschen allen
einen guten Rutsch
ins neue Jahr!

Inspirationen:

- Gesündere Ernährung
- Mindestens 8000 Schritte am Tag
 - 3-mal die Woche Sport
 - Häufiger zu Fuß gehen
 - Mehr schlafen
 - Mehr Zeit für sich nehmen
 - Ab und zu mal was gönnen



allgemeiner deutscher
hochschulsportverband



Gesundheitspartner

