

«Wenn Sie pro Goal Ihrer Favoriten 20 Minuten joggen,
gewinnt auf jeden Fall Ihre Gesundheit.»

Thomas Heiniger,
Gesundheitsdirektor des Kantons Zürich,
joggt regelmässig.



Der Alltag prägt Ihre Gesundheit.
Mit **Bewegung, Ernährung, Entspannung.**

www.gesundheitsfoerderung-zh.ch