

Jeder Schritt zählt!

Bewegungsratgeber



Gut fürs Herz.

Deutsche
Herzstiftung



IMPRESSUM

Jeder Schritt zählt (RG21)
Stand: Mai 2023

HERAUSGEBER

Deutsche Herzstiftung e. V.

Bockenheimer Landstraße 94 – 96
60323 Frankfurt am Main
Telefon 069 955128-0
Fax 069 955128-313
info@herzstiftung.de
www.herzstiftung.de

GESTALTUNG / DRUCKVORSTUFE

Stefanie Schaffer, www.visuellelogik.de/
Schaufler GmbH, Frankfurt
www.schauflergroup.de

BILDNACHWEIS

Adobe Stock: Titel © Jacob Lund,
S. 4 © gpointstudio, S. 6 © iceteastock,
S. 7 © Art_Photo, S. 8 © dima_sidelnikov, Icons:
© Ekler, S. 9 © Halfpoint, S. 10 © dusan-
petkovic1, S. 12 © Krakenimages.com;
S. 15 © WavebreakMediaMicro; S. 18 Icons:
© motorama, S. 19 © cppzone, S. 20 © Robert
Kneschke, S. 21 © EcoPim-studio, S. 23 © Rido
S. 13-17 Illustrationen Nina Schneider

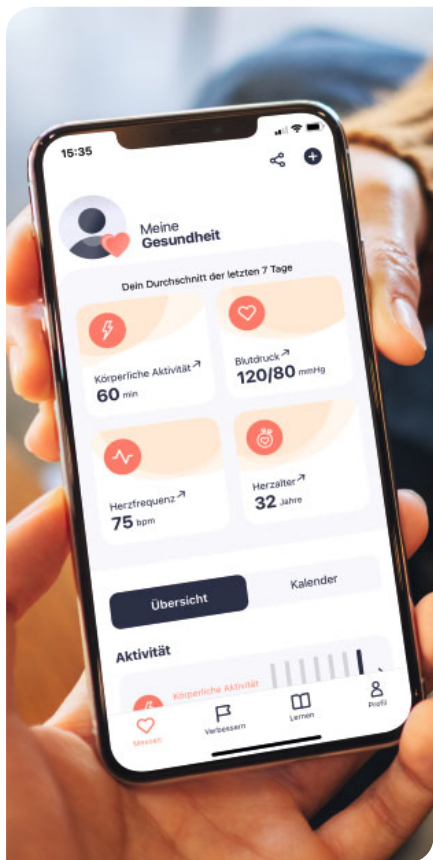
GENDERN

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die zusätzliche Formulierung der weiblichen Form zumeist verzichtet. Wir möchten darauf hinweisen, dass die Verwendung der männlichen Form explizit als geschlechtsunabhängig verstanden werden soll.

COPYRIGHT

Der Nachdruck und die elektronische Verbreitung von Artikeln dieser Broschüre sind nur mit Genehmigung der Redaktion möglich.

Gesund, aktiv und informiert mit der HerzFit-App!



Bildnachweis: Adobe Stock © Farknot Architect



Mit der kostenlosen HerzFit-App können Sie aktiv Ihre Herzgesundheit unterstützen.



Messen!

Sammeln Sie Ihre Gesundheitsdaten und Ihre körperliche Aktivität übersichtlich an einem Ort.



Verbessern!

Lassen Sie sich von der HerzFit-App aktiv bei der Verbesserung Ihres Lebensstils unterstützen.



Lernen!

Informieren Sie sich umfassend über Herzgesundheit sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen.



Mehr Informationen unter:

[www.herzstiftung.de/
herzfit-app](http://www.herzstiftung.de/herzfit-app)

Download unter:



Gut fürs Herz.



Deutsche
Herzstiftung

Bitte unterstützen Sie Herzforschung, Aufklärung und Prävention!

Spendenkonto: Frankfurter Volksbank
IBAN DE97 5019 0000 0000 1010 10
BIC FFVBDEFFXXX



Werden Sie Mitglied!

Profitieren Sie von unserem umfangreichen Service-Angebot:
www.herzstiftung.de/aufnahmeantrag

Deutsche Herzstiftung e. V.

Bockenheimer Landstraße 94 – 96
60323 Frankfurt am Main

Telefon 069 955128-0

Fax 069 955128-313



info@herzstiftung.de
www.herzstiftung.de

