

So schützen wir uns:



**ABSTAND HALTEN!**



min.  
**5 km**



Soziale Kontakte



Auf das Herz hören



Lebensfreude



Lachen und Spaß

Immunsystem stärken ✓ Gesunde Ernährung ✓

Vitamine ✓ Spaziergänge im Wald ✓ frische Luft ✓