PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA AIKUINEN
AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

STAIRS – THE BEST SNACK BEFORE A MEETING!

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA AIKUINEN
AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

ONE STEP AT A TIME – TOWARDS A BETTER WORKDAY.

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA AIKUINEN
AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

EVERYTHING IS ALL RIGHT AT LEAST ON THE STAIRS. YOU NEVER KNOW ABOUT ELSEWHERE.

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA AIKUINEN
AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

FREE PERSONAL TRAINER – ALWAYS AVAILABLE.

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA AIKUINEN
AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

WHEN YOU CAN'T STAND JOINING EVEN ONE MORE TEAMS MEETING - TAKE THE STAIRS.

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA AIKUINEN
AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

ON THE STAIRS, I ALWAYS GET THIS BON-VOYAGE FEELING, LIKE I'VE BEEN HERE BEFORE.

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA AIKUINEN
AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

STAIRS: THE BEST QUICK REFRESH AT THE WORKPLACE.

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA AIKUINEN
AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

AVOID ELEVATOR SMALL TALK - CHOOSE THE STAIRS.

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA AIKUINEN
AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

GYM – STAIRS WITHOUT THE MEMBERSHIP FEE.

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA AIKUINEN
AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

STAIRS UP – STRESS DOWN.

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA AIKUINEN
AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

STAIRS: WORK WITHOUT WI-FI OR A USER MANUAL.

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA AIKUINEN
AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

EVERY STEP IS AN INVESTMENT IN YOUR BRAIN.

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA AIKUINEN
AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

THE SNACK BETWEEN MEETINGS – THE STAIRS

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA AIKUINEN
AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

EVERY STEP IS A SMALL REBELLION AGAINST SITTING.

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA AIKUINEN
AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

EVERY CHANCE IS AN OPPORTUNITY– AND THAT INCLUDES TAKING THE STAIRS.

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA AIKUINEN
AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

USE THE STAIRS WHILE YOUR KNEES ARE STILL CHEERING YOU ON!

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA AIKUINEN
AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

NO BOOKING NEEDED – THE STAIRS ARE ALWAYS FREE.

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA AIKUINEN
AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

THE STAIRS: THE PLACE WHERE THINGS GET DONE WITHOUT MEETINGS.

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA AIKUINEN
AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

IT'S FIFTY-FIFTY – DO YOU CHOOSE THE ELEVATOR OR THE STAIRS?

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA AIKUINEN
AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

THE STAIRS NEVER LAG.

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA AIKUINEN
AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

THE STAIRS ARE LIKE A BALL OF YARN–THEY BOTH START AND END.

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA AIKUINEN
AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

THE STAIRS – YOU'RE HEADING RIGHT FOR THE TOP!

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA AIKUINEN
AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

IT REALLY WARMS THE HEART TO BE THIS UNBEATABLE!

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA AIKUINEN
AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

LIFE ON THE STAIRS IS THE BEST TIME A PERSON CAN HAVE!

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA AIKUINEN
AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

THE STAIRS = FREE BRAIN MAINTENANCE BEFORE THE MEETING.

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA AIKUINEN
AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

LIFE IS LIFE. AND THE STAIRS ARE PART OF IT.

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA AIKUINEN
AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

IF THIS FEELS HEAVY, JUST WAIT FOR THE PERFORMANCE REVIEW.

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA AIKUINEN
AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

WE'RE GOING AT A GOOD PACE – BUT WHERE TO?

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA AIKUINEN
AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

A TRIP UP THE STAIRS A DAY KEEPS THE WORK STRESS AWAY.

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA AIKUINEN
AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

IF YOU DON'T KNOW WHERE YOU'RE GOING, IT'S ALWAYS WORTH GOING UP.

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA AIKUINEN
AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

MOVEMENT IS MEDICINE – EVEN IN THE MIDDLE OF THE WORKDAY.

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA AIKUINEN
AKTIIVISUUS ON UUSI NORMAALI

ON THE STAIRS, THERE HAVE BEEN SETBACKS, AND SOMETIMES EVEN FORWARD-STRIDES.

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA
AIKUINEN

YOU CHOSE THE STAIRS – GREAT!

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA
AIKUINEN

OUT OF BREATH? YOU CAN DO IT!

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA
AIKUINEN

TAKING THE STAIRS IS ALL THAT MATTERS

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA
AIKUINEN

TAKE THE STAIRS
STRAIGHT UP TO THE BOARDROOM

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA
AIKUINEN

YOU CAN ONLY GO UP FROM HERE

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA
AIKUINEN

I CAME, I SAW, I CLIMBED!

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA
AIKUINEN

A SMALL STEP FOR ME,
ONE GIANT LEAP FOR HEALTH

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA
AIKUINEN

DO YOU COME HERE OFTEN?

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA
AIKUINEN

STEP BY STEP

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA
AIKUINEN

EVERY STEP DOES YOU A WORLD OF GOOD

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA
AIKUINEN

ONE STEP ON THE STAIRS IS WORTH TEN ON LEVEL GROUND

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA
AIKUINEN

FORECAST FOR THE STAIRS: GUSTS OF BREATH

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA AIKUINEN

TAKE A STEP TO HEALTH – CHOOSE THE STAIRS!

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA AIKUINEN

YOUR NEXT STEP? TAKE IT UP THE STAIRS

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA AIKUINEN

CHOOSE THE BEST WAY TO THE TOP – THE STAIRS

PORRAS-
PÄIVÄT

LIIKKUVA AIKUINEN

KEEP CALM AND USE THE STAIRS