

28. Dezember 2011

Schon 90 Millionen Schritte bei „Los geht's“-Kampagne LHStv. Sobotka: Auch im Winter weiter Schritte sammeln

„Die Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher sind seit Beginn der Kampagne ‚Los geht's! Jeder Schritt tut gut!‘ der Initiative ‚Tut gut!‘ mittlerweile gemeinsam an die 90 Millionen Schritte gegangen. Das ist eine stolze Zwischenbilanz und zeigt, dass die Kampagne von den Landsleuten wirklich toll aufgenommen worden ist“, so Landeshauptmann-Stellvertreter Mag. Wolfgang Sobotka über die Entwicklung der vor knapp neun Monaten gestarteten Kampagne „Los geht's! Jeder Schritt tut gut!“, mit der die Bevölkerung zu mehr Alltagsbewegung - konkret zu 10.000 Schritten täglich - animiert werden soll, was wiederum zur Verbesserung des Gesundheitszustands führen soll.

Der Landeshauptmann-Stellvertreter weist in diesem Zusammenhang darauf hin, dass es auch im Winter genügend Möglichkeiten gibt, um weiter fleißig Schritte zu sammeln. Man sollte auch in der kalten Jahreszeit nicht auf Bewegung im Freien verzichten und - zu Beginn - flott 5.000 Schritte zurücklegen. Die Anzahl der Schritte sollte mit einem Schrittzähler kontrolliert und dann Woche für Woche erhöht bzw. auf die besagten 10.000 Schritte gesteigert werden. Dabei sollte man sich stets realistische Ziele setzen, das eingeplante Bewegungsprogramm aber konsequent durchziehen. Möglichkeiten, speziell im Winter die eigene „Schrittebilanz“ aufzubessern, sind etwa Schneeschuhwanderungen oder auch der Skilanglauf.

Nähere Informationen: Büro LHStv. Sobotka, Mag. Eberhard Blumenthal, Telefon 02742/9005-12221, e-mail eberhard.blumenthal@noel.gv.at, bzw „tut gut“-Hotline 02742/226 55, <http://www.noetutgut.at/>.