

## Presseinformation

7. Januar 2015

### **Auch im Winter: Wandern „tut gut“**

#### **Sobotka: Breites Angebot an attraktiven Wanderwegen für die ganze Familie**

„Niederösterreich bietet ein breites Angebot an attraktiven Wanderwegen für die ganze Familie: 45 verschiedene ‚tut gut‘ Wanderrouten zeigen dem begeisterten Wanderer die Schönheit unserer Natur. Auch die kalte Jahreszeit sollte regelmäßig dafür genützt werden, hinaus in die Natur zu gehen, um so Wohlbefinden und Gesundheit zu verbessern. Mehr als 65.000 begeisterte Wanderer erwandern bereits die ‚tut gut‘ Wanderwege“, unterstreicht Landeshauptmann-Stellvertreter Mag. Wolfgang Sobotka die Wichtigkeit, auch im Winter täglich 10.000 Schritte zur Verbesserung der Gesundheit zu gehen.

Besonders in der kalten Jahreszeit sollte man jede Möglichkeit zur Bewegung nutzen: Bewegung an der frischen Luft stärkt das Immunsystem und beugt so Grippe, Verkühlung und Co. vor. Durch die richtige Kleidung und Ausrüstung kann man sich dabei gut vor Kälte und Wind schützen. Nach dem „Zwiebelsystem“ sollte die unterste Schicht atmungsaktiv und feuchtigkeitstransportierend, die oberste Schicht (Jacke, Haube, Schal und Handschuhe) wasser- und windabweisend sein.

„Gerade nach den Weihnachtsfeiertagen gilt es, immer wieder daran zu denken, Bewegung an der frischen Luft zu machen, um fit durch den Winter zu kommen. Am besten ist es, gemeinsam mit der Familie einen ausgedehnten Spaziergang oder eine Wanderung auf einem der 45 ‚tut gut‘ Wanderwege zu unternehmen. Ganz nach dem Motto ‚Tausch Dich fit - Los geht's mit den besten Tipps‘ wird es die Gesundheit danken“, meint Sobotka.

Informationen zu den 45 „tut gut“ Wanderwegen in der Wanderbroschüre der Initiative „tut gut!“ oder auf der Webseite <http://www.noetutgut.at/>. Weitere Informationen beim Büro LHStv. Sobotka unter 02742/9005-12221, Mag. (FH) Eberhard Blumenthal, und e-mail [eberhard.blumenthal@noel.gv.at](mailto:eberhard.blumenthal@noel.gv.at).