

## Presseinformation

15. Oktober 2013

### Fünf neue „Tut gut“-Wanderwege für die ganze Familie

#### Sobotka: Wandern hat einen hohen Stellenwert für die Gesundheit

Das Wegenetz der „Tut gut“-Wanderwege in Niederösterreich umfasst mittlerweile 35 verschiedene Wanderrouten mit familiengerechter Streckenführung und genauen Routenbeschreibungen für Spaziergänge bis hin zu Tagestouren. Kürzlich neu dazugekommen sind Wanderwege in der Gemeinde Judenau-Baumgarten, in der Marktgemeinde Grafenegg, im Wallfahrtsort Maria Steinparz, in der Gemeinde Sulz und in der Marktgemeinde Mauerbach. Die „Tut gut“-Wanderkarten mit genauer Routenbeschreibung inklusive Sammelpass können bei der Hotline 02742/226 55, auf <http://www.noetutgut.at/> und unter [office@noetutgut.at](mailto:office@noetutgut.at) bestellt werden.

Entlang der Wege kann man Interessantes zu Themen wie Bewegung oder Entspannung sowie über Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge erfahren. Bei einem Gewinnspiel können die Teilnehmer am Beginn der „Tut gut“-Wanderwege direkt bei der Einstiegstafel eine Frage beantworten und die Antwort auf dem Sammelpass mit dem Ort eintragen. Als Alternative kann man sich beim jeweiligen Wanderwirten einen Stempel mit einem Symbol auf den Sammelpass stempeln lassen. Je mehr verschiedene Symbole, desto höher ist die Gewinnchance. Eine Teilnahme am Gewinnspiel ist bereits ab zwei gewanderten Wegen möglich. Der Sammelpass steht auch auf <http://www.noetutgut.at/> zum Download zur Verfügung.

„Wandern ist eine erlebnisreiche, unterhaltsame Bewegungsform und hilft dabei, die Gesundheit zu stärken. Rund 10.000 Schritte täglich sollten für Erwachsene das Ziel sein, um die für den eigenen Körper notwendige Bewegung abzudecken. Aus diesem Grund ist bei jedem ‚Tut gut‘-Wanderweg die ungefähre Anzahl der Schritte angegeben“, so Landeshauptmann-Stellvertreter Mag. Wolfgang Sobotka.

Nähere Informationen: Büro LH-Stv. Sobotka, Mag. (FH) Eberhard Blumenthal, Telefon 02742/9005-12221, e-mail [eberhard.blumenthal@noel.gv.at](mailto:eberhard.blumenthal@noel.gv.at).