

Presseinformation

3. Dezember 2012

Adventkalender der Initiative „Tut Gut!“

Sobotka: Tägliche Ratschläge für Bewegung

Vom Team der Initiative „Tut Gut!“ wurden für die diesjährige Adventzeit 24 Bewegungstipps zusammengetragen und ein entsprechender Adventkalender gestaltet. Es geht hierbei vor allem um die in den täglichen Tagesablauf integrierbaren Bewegungseinheiten, wie beispielsweise Zähneputzen auf einem Bein oder auch Nackenentspannungsübungen. Diesen Adventkalender gibt es bereits und täglich aktuell auf <http://www.noetutgut.at/>, der Homepage der Initiative „Tut Gut“.

„Mit dem neuen Bewegungsadventkalender der Initiative ‚Tut Gut!‘ gibt es jeden Tag Tipps und Ratschläge für die tägliche Bewegung am Arbeitsplatz, im Freien oder zu Hause. Lassen Sie sich jeden Tag aufs Neue bewegen, um gesund und fit durch den Winter zu kommen“, so dazu Landeshauptmann-Stellvertreter Mag. Wolfgang Sobotka.

„Besonders wichtig in der kalten Jahreszeit ist die Bewegung an der frischen Luft. Bewegung zählt zu den besten Schutzfaktoren für die Gesundheit, sie stärkt das Herz-Kreislauf-System und hilft, sich gesund und fit zu fühlen. Mit der richtigen Bekleidung steht einem bewegten Tag in der Winterlandschaft nichts mehr im Weg. Mein Team hat es geschafft, einen abwechslungsreichen Adventkalender zu gestalten, der Bewegung in die Weihnachtszeit bringt. Unsere täglichen Tipps sind sehr leicht im Alltag, ob zu Hause oder im Büro, umzusetzen“, so die Leiterin der Initiative „Tut Gut!“, Dr. Edith Bulant-Wodak, zu dem neuen Angebot.

Nähere Informationen: Büro LH-Stv. Sobotka, Mag.(FH) Eberhard Blumenthal, Telefon 02742/9005-12221, Mobil 0676/812 12221, e-mail eberhard.blumenthal@noel.gv.at.