

## Presseinformation

28. November 2012

### **Fünf neue Wanderwege für die ganze Familie**

#### **Sobotka: Wichtige Bewegungsmöglichkeit zur Gesundheitsförderung**

Mit fünf neuen Wanderwegen in Poysdorf, Pyhra, Rohrendorf, Sprögnitz und Zöbern erweitert die Aktion „Gesünder leben in Niederösterreich - tut gut“ ihr Wegenetz. Die neuen Wanderkarten mit genauer Routenbeschreibung und detaillierter Charakteristik kann man telefonisch bei der Hotline „Gesundes Niederösterreich“ unter 02742/22 6 55 bestellen.

Auf den „tut gut“-Wanderwegen erhalten die Wanderer auch Informationen rund um die Themen Bewegung, Entspannung, kulinarische Genüsse und regionale Besonderheiten. „Wir legen auch Wert darauf, die Aufmerksamkeit für regionale Lebensmittel und eine bewusste Ernährungsweise zu stärken und Anregungen für gezielt gesundheitsfördernde Bewegungsmöglichkeiten zu geben“, so Landeshauptmann-Stellvertreter Mag. Wolfgang Sobotka. „Wandern ist eine erlebnisreiche, unterhaltsame Bewegungsform und hilft dabei, die Gesundheit zu stärken. 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“, sagt dazu Sobotka.

Nähere Informationen: Gesünder leben-Hotline, Telefon 02742/22 6 55, <http://www.gesundesnoe.at/>, <http://www.noetutgut.at/>.