

Presseinformation

3. Mai 2012

Kampagne „Los geht's!“ in zweite Runde gestartet

Sobotka: 10.000 Schritte pro Tag sind das Ziel

Auf der „Garten Tulln“ fiel kürzlich im Rahmen eines „tut gut!“-Aktivtags der Startschuss für die zweite Phase der Bewegungskampagne „Los geht's! Jeder Schritt tut gut!“. Über 2.500 Besucher folgten der Einladung. „Die vielen Besucherinnen und Besucher dieses Aktivtags zeigen uns das große Interesse am Thema“, betonte Landeshauptmann-Stellvertreter Mag. Wolfgang Sobotka bei der Aktion: „10.000 Schritte pro Tag sind das Ziel. Doch nicht nur durch Gehen kann man dieses Ziel erreichen - auch durch viele andere Bewegungsformen wie etwa Gartenarbeit. Wir unterstützen die Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher, Bewegungsmöglichkeiten im Alltag zu erkennen und zu nützen - ohne großen Aufwand und mit einem Riesengewinn für ihre Gesundheit.“

Bei dieser Veranstaltung gab es vor Ort zahlreiche Bewegungsstationen wie etwa eine Kletterwand, eine Torschusswand, einen Spielebus oder auch diverse Fitnesstestgeräte. Zum Rahmenprogramm zählten u. a. ein artistisches Xundheitskabarett, eine Bewegungsshow oder auch ein Kindermitmachtheater. An diversen Stationen holten sich die Gäste überdies Tipps, Tricks und Informationen, um mehr Bewegung in ihren Alltag zu bringen. Auch ein »tut gut«-Schrittweg direkt am Gelände der Garten Tulln wurde durch Sobotka eröffnet.

Im Rahmen der Kampagne „Los geht's! Jeder Schritt tut gut“ der Initiative „tut gut!“ werden die Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher über die Vorteile von mehr Bewegung informiert, erhalten Tipps und Tricks für mehr Alltagsbewegung und werden zu mehr Alltagsbewegung motiviert. Denn im Schnitt geht jede Person gerade einmal 3.000 Schritte täglich; um die für den eigenen Körper notwendige Bewegung abzudecken, sind jedoch drei Mal so viele Schritte notwendig. Mit der nunmehr gestarteten Phase 2 der Kampagne will die Initiative „tut gut!“ weiterführende Tipps und Informationen bieten, um das tägliche Ziel der 10.000 Schritte abwechslungsreich erreichen zu können. So haben die Landsleute nun die Möglichkeit, sämtliche Formen von Alltagsbewegung mit der neuen Bewegungsdrehschreibe bzw. Bewegungskarte der Initiative in Schritte umzurechnen.

Die Initiative „tut gut!“ unterstützt zusätzlich mit einer Vielzahl von Informationen

Presseinformation

und Materialien wie Schrittagebüchern in Printform, Bewegungstipps, Hinweisschildern, Plakaten etc. Auf der Homepage <http://www.noetutgut.at/> besteht zudem die Möglichkeit, sich kostenlos zu registrieren, die tägliche Schrittebilanz im Online-Schrittagebuch einzutragen und somit das persönliche Bewegungsverhalten optimal zu beobachten. Auch Tipps und Tricks zum Thema „Alltagsbewegung“ sowie die Möglichkeit einer virtuellen Reise stehen auf <http://www.noetutgut.at/> zur Verfügung. Auf Radio NÖ gibt es zudem immer montags und freitags ab 9.20 Uhr „Bewegungstipps“ zu hören.

Nähere Informationen: Büro LHStv. Sobotka, Eberhard Blumenthal, Telefon 02742/9005-12221, e-mail eberhard.blumenthal@noel.gv.at, <http://www.noetutgut.at/>.