Presseinformation

23. April 2012

„Los geht\'s! Jeder Schritt tut gut" geht in die 2. Phase

Sobotka: Kampagne ist ein voller Erfolg

Im April des Vorjahres wurde im Rahmen der Initiative „Tut gut!" die Kampagne „Los geht\'s! Jeder Schritt tut gut!" gestartet. Jetzt - konkret am kommenden Sonntag, 29. April - fällt auf der „Garten Tulln" mit einem Aktivtag der Startschuss zu Phase 2 dieser Kampagne. Der Eintritt dazu ist frei.

„Die Kampagne ‚Los geht`s! Jeder Schritt tut gut!\' der Initiative ‚Tut gut!\' ist seit dem Vorjahr ein voller Erfolg. Ziel der Kampagne ist es, die Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher dazu zu bewegen, täglich 10.000 Schritte zu gehen. In diesem Jahr wollen wir uns vor allem auch auf andere Bewegungsformen als das Gehen konzentrieren und somit den Landsleuten weitere Möglichkeiten bieten, abwechslungsreich und ohne großen Aufwand etwas für ihre Gesundheit zu tun", so Landeshauptmann-Stellvertreter Mag. Wolfgang Sobotka dazu.

Die Kampagne wurde vor dem Hintergrund gestartet, dass sich die Landsleute zu wenig bewegen. Im Schnitt geht jede und jeder Einzelne lediglich 3.000 Schritte täglich. Um die für den eigenen Körper notwendige Bewegung abzudecken, sind jedoch mindestens drei Mal so viele Schritte notwendig. Es geht darum, im Alltag Bewegungsmöglichkeiten zu erkennen und diese auch zu nützen.

Der Grundgedanke hinter dem Aktivtag am kommenden Sonntag auf der „Garten Tulln" ist, den Niederösterreicherinnen und Niederösterreichern die Möglichkeit zu bieten, sämtliche Formen von Alltagsbewegung sowie Bewegung im Alltag mittels einer neuen Bewegungsdrehschreibe bzw. Bewegungskarte der Initiative „Tut gut!" in Schritte umzurechnen und somit das tägliche Ziel von 10.000 Schritten abwechslungsreich und zielführend zu erreichen. Auf diese Weise erfährt man z. B., dass eine halbe Stunde Shopping 210 Schritte bringt und dass Rasenmähen und Unkrautjäten pro Minute so viel wie 152 Schritte zählt. Vor Ort werden auch zahlreiche Bewegungsstationen wie etwa eine Kletterwand, eine Torschusswand oder auch diverse Fitnesstestgeräte zu finden sein. Auch ein Gewinnspiel für die ganze Familie wird geboten.

Auf der Homepage http://www.noetutgut.at/ besteht auch heuer wieder die

Amt der Niederösterreichischen Landesregierung
Landesamtsdirektion/Öffentlichkeitsarbeit
www.noe.gv.at/presse

Mag. Manuela Eichinger-Hesch
Tel: 0 27 42/90 05 - 12 15 6
E-Mail: presse@noel.gv.at

Presseinformation

Möglichkeit, sich kostenlos zu registrieren, seine tägliche Schrittebilanz im Online-Schrittetagebuch einzutragen und somit sein persönliches Bewegungsverhalten optimal zu beobachten.

Nähere Informationen: Büro LHStv. Sobotka, Mag. (FH) Eberhard Blumenthal, Telefon 02742/9005-12221, eberhard.blumenthal@noel.gv.at, http://www.noetutgut.at/.

Mag. Manuela Eichinger-Hesch
Tel: 0 27 42/90 05 - 12 15 6
E-Mail: presse@noel.gv.at