## Presseinformation

27. Februar 2012

# LH-Stv. Sobotka erinnert an Kampagne „Los geht\'s!"

## „Tägliche Bewegung steigert Gesundheitserwartung"

„Tägliche Bewegung gehört - wie ausgewogene Ernährung und gezielte Entspannung - dazu, um neben der Lebens- auch die Gesundheitserwartung zu steigern", erinnert Landeshauptmann-Stellvertreter Mag. Wolfgang Sobotka angesichts des vor der Tür stehenden Frühlings an die im Vorjahr gestartete Kampagne „Los geht`s! Jeder Schritt tut gut" der Initiative „Tut gut!".

Zu den Tipps, die in diesem Zusammenhang gegeben werden, gehört u. a. der Ratschlag, den eigenen Alltag als persönliches Fitnesscenter zu sehen. So gilt es beispielsweise, anstelle des Lifts die Stiegen zu benützen oder zu Fuß zu gehen anstatt mit dem Auto zu fahren. Langes Stehen oder Sitzen sollte durch zehnminütige Bewegungsphasen unterbrochen werden, denn schon sechs solcher „Bewegungspausen" machen in Summe eine Stunde Bewegung am Tag aus. Ebenso gilt es, daran zu denken, dass Bewegung Energie gibt und nicht nimmt bzw. dass Bewegung die Muskeln aktiviert, kräftigt und den Körper beweglicher macht. Weiters sollte man seine Bewegungs- und Trainingseinheiten als Termin in den Kalender eintragen und sich zudem sämtliche damit zusammenhängende Leistungen etwa im Online-Schrittetagebuch eintragen, das auf http://www.noetutgut.at/ zu finden ist.

Nähere Informationen: Büro LHStv. Sobotka, Mag. (FH) Eberhard Blumenthal, Telefon 02742/9005-1222, e-mail eberhard.blumenthal@noel.gv.at.


E-Mail: presse@noel.gv.at