



GEMMAS AN!

HEUTE SCHON ETWAS BEWEGT – VOR ALLEM SICH SELBST?

Täglich mindestens 30 Minuten Bewegung halten gesund, fit und minimieren das Risiko für viele Krankheiten. Mehr Bewegung geht immer und überall. Egal ob im Büro oder daheim. Und Gehen, Laufen oder Wandern geht auf über **300 „Tut gut!“-Wander- und Schrittwegen** in ganz Niederösterreich besonders gut.

„Tut gut!“ hat alles, was uns guttut: **Bewegungsrezepte, Tipps, Infomaterial und Gewinnspiele.**



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at/bewegung