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 **Schrittewegen** 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

Industrieviertel

1 Baden
2 Kottingbrunn
3 Lichtenegg (Wiener Alpen)
4 Markt Piesting (Wiener Alpen)
5 Mödling
6 Mönichkirchen (Wiener Alpen)
7 Perchtoldsdorf
8 Pfaffstätten
9 Puchberg am Schneeberg (Wiener Alpen)
10 Reichenau an der Rax (Wiener Alpen)
11 Semmering
12 St. Corona am Wechsel
13 Zöbern (Wiener Alpen)

Mostviertel

14 Allhartsberg
15 Artstetten-Pöbring
16 Bischofstetten
17 Ernsthofen
18 Gerolding (Gemeinde Dunkelsteinerwald)
19 Hochkogelberg (Gemeinde Randegg)
20 Hollenstein an der Ybbs
21 Kilb
22 Krummnußbaum
23 Lackenhof (Gemeinde Gaming)
24 Lunz am See
25 Mank
26 Maria Steinparz (Gemeinde Schollach)
27 Münichreith-Laimbach
28 Nöchling
29 Pöggstall
30 Purgstall an der Erlauf
31 Sonntagberg
32 St. Anton an der Jeßnitz
33 St. Peter in der Au
34 Texingtal
35 Waidhofen an der Ybbs
36 Wieselburg-Land
37 Wolfsbach

NÖ-Mitte

38 Eschenau
39 Fels am Wagram
40 Frankenfels
41 Großriedenthal
42 Großweikersdorf
43 Kirchberg an der Pielach
44 Maria Laach am Jauerling
45 Mauerbach
46 Nußdorf ob der Traisen
47 Pressbaum
48 Purkersdorf I Gablitz
49 Pyhra
50 Rabenstein an der Pielach
51 St. Veit an der Gölsen
52 Wolfsgraben

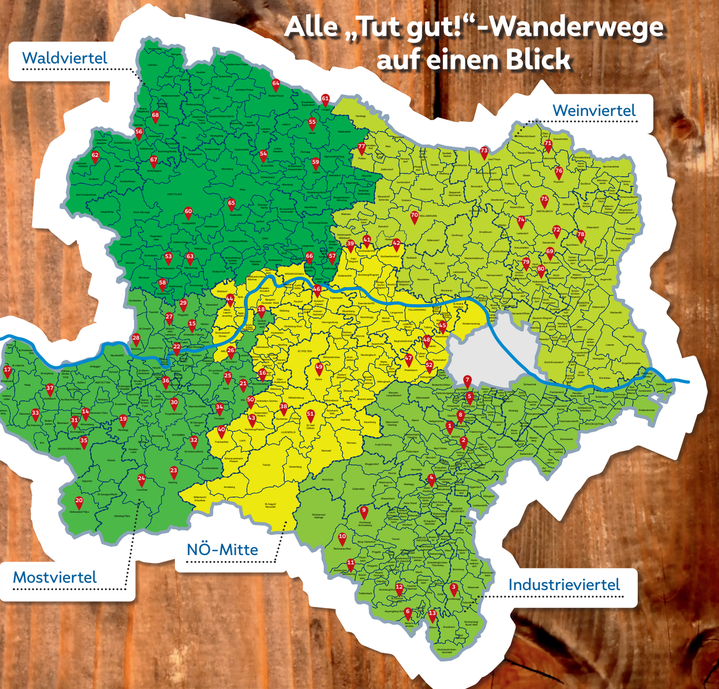
Waldviertel

53 Bad Traunstein
54 Brunn an der Wild
55 Geras
56 Gmünd
57 Grafenegg
58 Gutenbrunn
59 Horn
60 Kräuterdorf Sprögnitz (Gemeinde Großgöttfritz)
61 Langau
62 Moorbad Harbach
63 Ottenschlag
64 Raabs an der Thaya
65 Rastenfeld
66 Rohrendorf bei Krems
67 Sallingstadt (Gemeinde Schweiggers)
68 Schrems

Weinviertel

69 Bad Pirawarth
70 Breitenwaida (Stadtgemeinde Hollabrunn)
71 Falkenstein
72 Gaweinstal
73 Laa an der Thaya
74 Ladendorf
75 Mistelbach
76 Poysdorf
77 Pulkau
78 Sulz im Weinviertel
79 Ulrichskirchen-Schleinbach
80 Wolkersdorf im Weinviertel

Alle „Tut gut!"-Wanderwege auf einen Blick



gesund.leben.tut.gut

www noetutgut.at

„Regelmäßige Bewegung zählt neben einer ausgewogenen Ernährung und mentaler Fitness zu den drei wichtigsten Säulen eines gesunden Lebensstils. Denn für Gesundheit und Gesundsein braucht es auch körperliche Aktivität. Mit Ihren persönlichen ‚Tut gut!'-Wandersocken bekommen Sie nicht nur ein Kleidungsstück für die nächste Wandertour, sondern auch wertvolle Tipps rund um das Thema Bewegung. Bleiben Sie gesund!"

Johanna Mikl-Leitner
Landeshauptfrau

Schritt für Schritt zu mehr Wohlbefinden

Jetzt mit Ihren „Tut gut!"-Wandersocken neue Wege gehen.
Egal ob drinnen oder draußen, Schluss mit faden Socken. Jetzt wird's aktiv und funktionell – beim Wandern, Laufen, Walken oder Spazierengehen, beim Training im Studio oder in der Turnhalle, bei Übungen daheim oder einfach nur beim Gebrauch als bequeme Home-Socks. Diese beiden Wegbegleiter tun Ihren Füßen gut, wohin es Sie auch immer zieht. Hauptsache, Sie ziehen sie an. An den richtigen Stellen gepolstert, gibt es nun eine Ausrede weniger, um nicht raus, nicht weiter oder überhaupt nicht zu gehen. Die richtige funktionelle, bequeme Kleidung – und da sind Socken ja ein echtes Basics-Teil – ist ein echter Motivator, etwas für sich zu tun, rauszugehen und sich zu bewegen. Gerade auf kleine Details wird oft zu wenig geachtet – wie auf die Socken, die ja eine zweite Haut sind. Wie wichtig die richtigen Socken sind, merken wir erst, wenn wir die falschen anhaben: Sind sie zu klein oder zu groß, kann es schon mal Blasen geben – und einem schmerzhaft die Freude an der Bewegung nehmen. Darum sind diese Socken genau an den richtigen Stellen gepolstert, transportieren Feuchtigkeit ab und sorgen für ein trockenes Gehgefühl. Um Blasen nachhaltig zu vermeiden, sollten Ihre Socken passen, das heißt faltenfrei und straff am Fuß sitzen. Damit der Wanderweg nicht zum Kreuzweg wird, sollten Sie auch unbedingt darauf achten, dass die Schuhe wirklich passen und nicht zu eng sind.

Tipp: Schuhe abends anprobieren, da sind die Füße nämlich größer. Und unbedingt ein paar Meter damit gehen.

Viel Freude und viele entspannte Kilometer mit Ihren beiden Wegbegleitern, die in der Sockenlade auch eine kleine Erinnerung sind, sie mal wieder rauszunehmen und einfach loszugehen. Denn jeder Weg zu mehr Wohlbefinden beginnt mit dem ersten Schritt – und Ihren beiden „Tut gut!"-Wandersocken.

Wandern für Jung und Alt #1

Wandern ist vom Kleinkind- bis ins hohe Alter möglich.
Im Folgenden finden Sie die wichtigsten gesundheitlichen Vorteile des Wanderns auf einen Blick:

Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Bessere Fitness
- Geringeres Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall etc.

Muskeln und Gelenke
- Stärkung der Bein- und bei Einsatz von Stöcken auch der Armmuskulatur
- Erhöhung der Beweglichkeit und Gleichgewichtsfähigkeit und somit Sturzprophylaxe

Geist und Seele
- Abbau von Stresshormonen
- Ausgleich zum fordernden Alltag

Wandern, aber richtig #2

Wer regelmäßig Wanderungen unternimmt, der weiß: Eine geeignete Ausrüstung ist das A und O eines erfolgreichen und freudvollen Bewegungsausflugs.

Passendes Schuhwerk:
- Stabiles Schuhwerk für einen guten Halt
- Mindestens eine Daumenbreite Platz für die Zehen im Schuh
- Wanderschuhe gegen Abend kaufen

Gute Wandersocken:
- Erhöhter Tragekomfort in den Wanderschuhen
- Verhinderung von schmerzhaften Blasen

Die Zwiebel fürs Wandern:
- Zwiebelsystem – mehrere Schichten Kleidung übereinander: T-Shirt, Bluse/Hemd, bei Bedarf Pullover und winterfeste Jacke
- Durch An- und Ausziehen einzelner Schichten die Körperwärme gezielt regulieren

Stöcke (bei Bedarf):
- Gute Wanderstöcke sind in Sport- und Wandergeschäften erhältlich
- Schonung des Gelenkapparats

Ihr Kontakt zu Gesundheitsförderung und Prävention in Niederösterreich:

info@noetutgut.at

gesund.leben.tut.gut

www.noetutgut.at