

»tut gut« SCHRITTEWEG



4.884 SCHRITTE / 3,4 km

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt Erwachsenen täglich mindestens 10.000 Schritte zu gehen. Dieser Rundweg (3,4 km) soll Sie dabei unterstützen, die empfohlene Schrittzahl zu erreichen. Folgen Sie den Richtungspfeilen - so kommen Sie zum Ausgangspunkt zurück - mit 4.884 Schritten mehr am persönlichen Schrittekonto.



Aktiv sein - Bewegung hält uns vital und leistungsfähig, sorgt für ein intaktes Kreislaufsystem und ein gesundes Herz. Walken, Spazieren gehen, Laufen - Sport hilft, das Leben zu genießen und gesund zu bleiben. Bewegung an frischer Luft hält uns gesund und fit. Zum Beispiel **auf unserem Schrittweg in der KG Hautzendorf**. Der Weg beginnt beim Gemeinde-, Musik- und Jugendzentrum. Mit einer Runde haben Sie ihr Schrittekonto enorm aufgebessert - 4884 Schritte bzw. 3,4 km. Laut Weltgesundheitsorganisation sollten wir versuchen, täglich 10.000 Schritte zu machen. **Auf geht's.**

