



„TUT GUT!“-SCHRITTEWEG

Bernhardsthal

ROUTE Bernhardsthal

DISTANZ: 3,1 km/4.430 Schritte

START: Teichstüberl, 2275 Bernhardsthal

DAUER: ca. ¾ Stunde

WEGFÜHRUNG:

Teichstüberl – Eisstockverein – Schulstr. – Bahnunterf. – Marienkapelle – Dobeschkreuz-Weg – vor Dobesch-Kreuz rechts – Südufer – Bahndamm folgen – Viadukt – Start

ROUTE Reintal

DISTANZ: 2,3 km/3.290 Schritte

START: ADEG, 2276 Reintal

DAUER: ca. ½ Stunde

WEGFÜHRUNG:

ADEG – Lundenburgerstr. – Neustift – Hamelbachbrücke – Kobelweg – Biotop – zurück bis zum Matthäussteg – Querung Hamelbach – Begleitweg – Mühlweg – ADEG

ROUTE Katzelsdorf

DISTANZ: 4,8 km/5.860 Schritte

START: Landschaftsteich, 2276 Katzelsdorf

DAUER: ca. 1 Stunde

WEGFÜHRUNG:

Landschaftsteich – dem Südufer entlang – Schrattenbergerstr. – Teichberg – Achtelkreuz – rechts zur L15 – rechts abbiegen – links weiter – rechts halten und zurück zum Start

HIGHLIGHTS:

- Marienkapelle & Dobeschkreuz, Spielplatz (Bernhardsthal)
- Matthäus-Steg & Biotop (Reintal), Landschaftsteich & Achtelkreuz (Katzelsdorf)





Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt Erwachsenen, täglich mindestens 10.000 Schritte zu gehen. Nutzen Sie den „**Tut gut!**“-Schrittweg zwischendurch oder regelmäßig und erhöhen Sie damit Ihr persönliches Schritte-Konto. **Viel Vergnügen beim Gehen.**“

Johanna Mikl-Leitner
Landeshauptfrau

Ludwig Schleritzko
Landesrat

TIPPS ZUM STEIGERN IHRER SCHRITTANZAHL

-  Nehmen Sie öfter die Treppe statt dem Lift.
-  Legen Sie kurze Strecken zu Fuß oder mit dem Rad zurück.
-  Setzen Sie sich beim Telefonieren nicht hin, sondern gehen Sie herum.
-  Parken Sie nicht direkt vor dem Zielort, sondern etwas weiter weg und gehen Sie ein Stück zu Fuß.
-  Legen Sie bei sitzenden Tätigkeiten Bewegungspausen ein, stehen Sie immer wieder auf, gehen Sie herum und bauen Sie Lockerungsübungen ein.

