Tut gut!

SCHRITTEWEG

GESUNDES PFAFFSTÄTTEN

www.noetutgut.at

7.143 SCHRITTE / 5 km

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt Erwachsenen täglich mindestens 10.000 Schritte zu gehen. Dieser Rundweg (5 km) soll Sie dabei unterstützen die empfohlene Schrittzahl zu erreichen. Folgen Sie den Richtungspfeilen – so kommen Sie zum Ausgangspunkt zurück – mit 7.143 Schritten mehr am persönlichen Schrittekonto.

LOS GEHT'S! JEDER SCHRITT TUT GUT **TIPP:**

Achten Sie auch im Alltag auf Ihr Bewegungsverhalten und erledigen Sie z.B. Einkäufe zu Fuß oder mit dem Fahrrad.

Mehr Infos auf www.noetutgut.at