



Los geht's!

JEDER SCHRITT TUT GUT

www.noetutgut.at

»Schrittweise zu
mehr Wohlbefinden –
los geht's!«

VORWORT



»» Jeder kleine Schritt für Sie ist ein großer Schritt für Ihre Gesundheit. Bleiben wir gemeinsam in Bewegung und dadurch auch länger fit! ««

Johanna Mikl-Leitner
Landeshauptfrau

Martin Eichinger
Landesrat



LOS GEHT'S!

Versuchen Sie gleich heute Ihren Alltag als Ihr persönliches Fitnesscenter zu sehen!



SCHRITT

1

- >> Nützen Sie beispielsweise öfter die Stiege statt den Lift, gehen Sie wieder mehr zu Fuß, anstatt jeden Weg mit dem Auto zurückzulegen
- >> Setzen Sie sich zum Abschalten nicht automatisch vor den Fernseher, sondern gehen Sie stattdessen in den Garten, um zu »garteln« oder einfach eine Runde zu spazieren

JEDER SCHRITT ZÄHLT!

Sich in der Früh im Büro für die Stiege entscheiden, statt den Lift zu nehmen, ist doch gar nicht so schwierig - es kostet kein Geld und kaum Zeit. Der Effekt für Ihre Gesundheit ist aber groß, denn immerhin sind das (je nach Stockwerk) bereits 50-200 Schritte mehr! Nützen Sie jede Bewegungsmöglichkeit!



SCHRITT

2

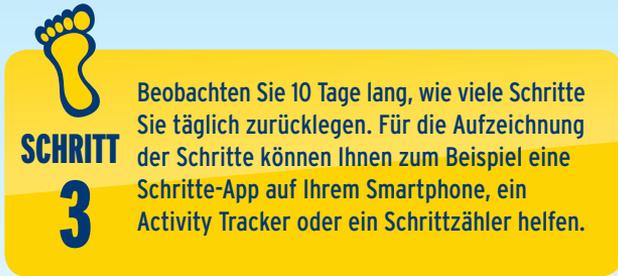
- >> Versuchen Sie innerhalb der nächsten Monate Ihre Schrittzahl sukzessive - aber langfristig - zu steigern!
- >> Stecken Sie sich dabei realistische Ziele und bleiben Sie dabei!



DIE TÄGLICHE DOSIS

10.000 Schritte pro Tag braucht es, um fit und gesund zu bleiben. Wenn Sie anfangs pro Tag nicht mehr als 3.000 Schritte schaffen, ist das kein Problem.

Ihr erstes Ziel sollte sein, Ihre durchschnittliche Schrittzahl pro Tag um 500 Schritte zu steigern, bis Sie bei 10.000 Schritten pro Tag angekommen sind.



SCHRITT 3
Beobachten Sie 10 Tage lang, wie viele Schritte Sie täglich zurücklegen. Für die Aufzeichnung der Schritte können Ihnen zum Beispiel eine Schritte-App auf Ihrem Smartphone, ein Activity Tracker oder ein Schrittzähler helfen.

Meine Ausgangsbasis (tägliche Schritte)

Schrittzahl:



HEUTE SCHON 10.000 ...?

Hinter jedem erfolgreichen Vorhaben steckt ein Ziel. Vor allem realistisch gesetzte Ziele steigern die Motivation. Das bedeutet in der Praxis, Ziele klar und umsetzbar zu formulieren, zum Beispiel: »Heute gehe ich 2 km, ohne stehen zu bleiben.«

Was ist Ihr nächstes Ziel?

Mein nächstes Ziel lautet:

.....
.....

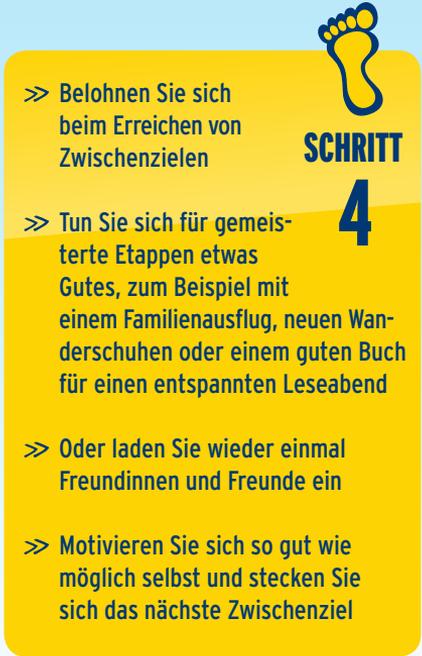
Wer unterstützt Sie dabei?

.....

Welche Belohnung wartet auf Sie bei 10.000 Schritten?

Das gönne ich mir:

.....



SCHRITT 4
» Belohnen Sie sich beim Erreichen von Zwischenzielen
» Tun Sie sich für gemeinsame Etappen etwas Gutes, zum Beispiel mit einem Familienausflug, neuen Wanderschuhen oder einem guten Buch für einen entspannten Leseabend
» Oder laden Sie wieder einmal Freundinnen und Freunde ein
» Motivieren Sie sich so gut wie möglich selbst und stecken Sie sich das nächste Zwischenziel



GEHEN SIE MIT!

Die Bewegungspyramide verdeutlicht (eine Grafik finden Sie auf den Seiten 10 und 11): Erwachsene sollen sich täglich für ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit mindestens 30 Minuten bewegen, davon mindestens 10 Minuten durchgehend.

- **Zusätzlich ist 2- bis 5-mal pro Woche Ausdauersport** (mindestens 20-30 Minuten) **wichtig:** zum Beispiel Radfahren, Laufen, (Nordic) Walking, Schwimmen und Tanzen. Das Tempo ist richtig, wenn Sie noch plaudern, aber nicht mehr singen können.
- Außerdem **2- bis 3-mal pro Woche für mindestens 10 Minuten Kräftigungsübungen** für die großen Muskelgruppen Bauch, Po, Beine, Rücken und Brust durchführen
- Um es komplett zu machen, sollen **2- bis 3-mal pro Woche Beweglichkeits- und Koordinationsübungen** beim sportlichen Training gemacht werden
- Die sitzenden Tätigkeiten im Beruf oder in der Freizeit sollten so selten wie möglich ausgeübt werden. **Unterbrechen Sie das Sitzen und machen Sie stündlich 1-3 Minuten Bewegung!**



SCHRITT 5

- **Machen Sie Ihr Rad startklar, stellen Sie sich Ihre Sportschuhe bereit und schon kann ein bewegungsfreudiger Alltag beginnen**
- **Wählen Sie eine oder mehrere Sportarten, die Ihnen langfristig Spaß machen und die ohne großen Aufwand durchzuführen sind**
- **Suchen Sie sich Gleichgesinnte und tragen Sie Ihre Bewegungs- und Sporteinheiten als wichtigen Termin in Ihren Kalender ein**



DIE »TUT GUT«- BEWEGUNGSPYRAMIDE



10.000 SCHRITTE - WIE GEHT'S?

10 »tut gut«-Tipps für mehr Alltagsbewegung:

- » Zähne putzen oder telefonieren im Gehen
- » Bei Fahrten mit dem Bus, der U-Bahn oder der Straßenbahn eine Station früher aussteigen
- » Gehen statt »liften« - nutzen Sie bei jeder Gelegenheit das Stiegenhaus
- » Zu Fuß oder mit dem Rad die kleinen Einkäufe erledigen
- » Kinder, wenn möglich, nicht mit dem Auto zur Schule bringen
- » Spaziergang in der Mittagspause

» Kaffeetratsch in Bewegung

- » Sind Sie schon Fernparkerin/Fernparker? Parken Sie nicht direkt vor dem Zielort, sondern etwas weiter weg, und gehen Sie ein Stück zu Fuß
- » Freizeitaktivitäten mehr mit Bewegung verbinden (spazieren gehen, tanzen ...)
- » Bei sitzenden Tätigkeiten einmal pro Stunde aufstehen, herumgehen und Auflockerungsübungen einbauen. Oder einfach ein paar Stockwerke gehen.



BEWEGUNG BRINGT'S - DIE 5 B FÜR MEINE GESUNDHEIT



Bewegung heißt ...
... Frischluft fürs »Hirnkastl«



Bewegung hält uns ...
... pumperlgsund



Bewegung wirkt ...
... gegen »zwoeder« sein



Bewegung macht ...
... knackig



Bewegung hält ...
... frisch

SO GEHT'S - IHR SCHRITTETAGEBUCH

Tragen Sie hier Ihre tägliche Schrittzahl und Ihre Aktivitäten ein.

Beispiel:

Wochentag/ Datum	Schritte	Aktivitäten (Dauer)
Mo., 3. Juni	7533	Spaziergang (30 Minuten flott) Jede Stiege genutzt
Di, 4. Juni	5289	Rad statt Auto (20 Minuten) 3 x 5 Kniebeugen
Mi., 5. Juni	8744	Laufen (25 Minuten) Zu Fuß mit Kollegin Mittagessen im Gasthaus (10 Minuten Fußmarsch/ Strecke)
Do., 6. Juni	6358	Besprechung im Gelenk (20 Minuten) Auflockerungsübungen, Gartenrunde
Fr., 7. Juni	4297	Auto weiter weg geparkt (10 Minuten)
Sa., 8. Juni	8450	Spielen mit den Kindern im Garten (1 Stunde) Hausarbeit (1 Stunde)
So., 9. Juni	15050	Walking (35 Minuten) Familien Spaziergang (2 Stunden)

MEIN SCHRITTETAGEBUCH

Wochentag/ Datum	Schritte	Aktivitäten (Dauer)
		
		
		
		
		
		
		

Wochentag/ Datum	Schritte	Aktivitäten (Dauer)
		
		
		
		
		
		
		



Wochentag/ Datum	Schritte	Aktivitäten (Dauer)
		
		
		
		
		
		
		

Wochentag/ Datum	Schritte	Aktivitäten (Dauer)
		
		
		
		
		
		
		



Wochentag/ Datum	Schritte	Aktivitäten (Dauer)
		
		
		
		
		
		
		

Wochentag/ Datum	Schritte	Aktivitäten (Dauer)
		
		
		
		
		
		
		



Wochentag/ Datum	Schritte	Aktivitäten (Dauer)

GEMEINSAM GEHT'S BESSER!

Laden Sie doch wieder einmal eine Freundin oder einen Freund zu einem gemeinsamen »Geh-Abenteuer« ein!
Einfach Karte heraustrennen, ausfüllen und abschicken.

Impressum:

Medieninhaber und Herausgeber, für den Inhalt verantwortlich: NÖ Gesundheits- und Sozialfonds, Initiative »Tut gut!«, Stattersdorfer Hauptstraße 6/C, 3100 St. Pölten; Gestaltung und Layout: Schürz & Lavicka Werbeagentur GmbH (www.sul.at); Fotos/Grafiken: Initiative »Tut gut!«, iStockphoto.com; Druckabwicklung: Janetschek GmbH; © April 2019

Die Inhalte dieses Druckwerkes wurden von den Autorinnen/Autoren bzw. Urheberinnen/Urhebern sorgfältig und nach dem Stand der Wissenschaft recherchiert und formuliert. Der Herausgeber übernimmt aber ebenso wie die Autorinnen/Autoren bzw. Urheberinnen/Urheber keinerlei Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte des Druckwerkes. Eine Haftung für Schäden jeglicher Art, die im Zusammenhang mit der Verwendung und Benutzung - insbesondere der Inhalte - des vorliegenden Druckwerkes behauptet werden, wird ausdrücklich ausgeschlossen.



Mehr Informationen zur **Initiative »Tut gut!«** finden Sie auf unserer Website **www.noetutgut.at**

Ihr direkter Draht zu Gesundheitsförderung und Prävention in NÖ:
Die **»tut gut«-Servicenummer: 02742/22655**

Erreichbar immer Mo. bis Fr. von 09:00 bis 12:00 Uhr
sowie Mo. von 13:00 bis 16:00 Uhr

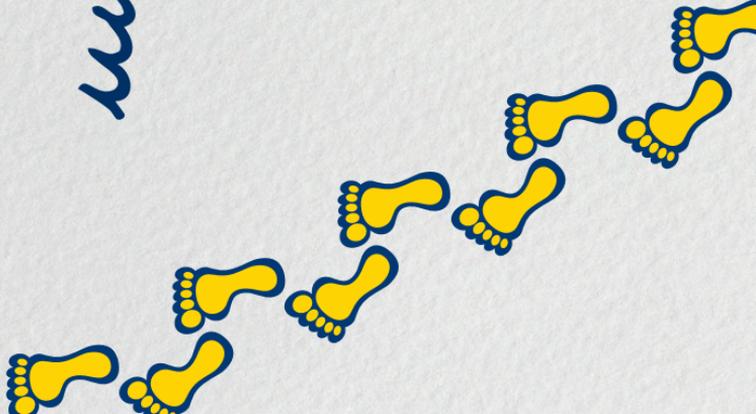
Außerhalb dieser Zeiten können Sie auch eine
E-Mail schicken an: **info@noetutgut.at**

Willst du mit
mir gehen?

ja

nein

vielleicht





Liebe/Lieber!

Nie wäre es mit:

- einer gemeinsamen Wanderung mit Picknick?
- einem gemeinsamen Spaziergang zum Plaudern?
-?

Ich freue mich auf
unser »Geh-abenteuer«!