



## »Vorsorge Aktiv« Gesundheit für mich Bewegungswochentipp

Wandern - ein wahrer Freund für Ihr Herz-Kreislauf-System!

Der Körper wird durch Bewegung besser durchblutet, mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt.

### »Gipfelstürmerchallenge«:

**Packen Sie 2x diese Woche Ihren Wanderrucksack und erobern Sie einen Gipfel/eine Erhöhung Ihrer Wahl!**

- ☑ Wählen Sie atmungsaktive Kleidung, mehrere dünne Schichten übereinander und packen Sie eine zweite Garnitur Unterbekleidung ein.
- ☑ Gute Wandersocken und das richtige Schuhwerk sind ein Muss!
- ☑ Verwenden Sie Stöcke, diese entlasten Ihre Gelenke.
- ☑ Wählen Sie eine Route, welche Sie konditionell problemlos schaffen können.
- ☑ Bevorzugen Sie gut ausgeschilderte und sichere Wege.



*Fotocredit: pexels-sulimansallehi-1576937*

Nutzen Sie das Angebot der »tut gut«-Wanderwege - Infos unter: [www.noetutgut.at/wanderweg](http://www.noetutgut.at/wanderweg)



[noetutgut.at/vorsorge-aktiv](http://noetutgut.at/vorsorge-aktiv)