



# Machen Sie mit und setzen Sie einen Schritt!

Der Ökoregion Kaindorf liegt das Wohlbefinden der Gemeindebürger am Herzen und setzt mit der Aktion „Schrittzähler“, einen Schritt in Richtung Gesundheitsförderung. Denn neben gesunder Ernährung, liegt der Schlüssel zu einem gesunden Körper eben auch in täglicher Bewegung. Der Sinn dieser Aktion liegt darin, Gemeindebürger mit einfachen Mitteln zu mehr Bewegung und somit zu einem besseren Lebensgefühl zu verhelfen. Dabei zählt jeder einzelne Schritt. Die täglichen 10.000 Schritte für mehr Leistungsfähigkeit von Herz und Lunge, kann man ganz einfach ohne größere Anstrengung im Alltag einbinden.

## ... und so funktioniert es:

- Um nur 9,00 Euro können Sie den Schrittzähler in Ihrem Gemeindeamt oder im Büro der Ökoregion erwerben.
- Bringen Sie den kleinen Schrittzähler an Ihrem Gürtel an. Er begleitet Sie von nun an durch den ganzen Tag.
- Lassen Sie ihr Auto in der Garage stehen und gehen Sie zu Fuß einkaufen.
- Sind Sie auf öffentliche Verkehrsmittel angewiesen, steigen Sie doch eine Station früher aus/ein und gehen zu Fuß weiter.
- Statt Lift oder Rolltreppe nutzen Sie die Treppe.
- Wichtig ist, dass Sie wohl überlegt Ihre Bewegungen zeitlich koordinieren, um in keine Hektik zu verfallen.
- Schauen Sie immer wieder auf Ihren Schrittzähler, um Ihren Erfolg zu messen und sich weiter zu motivieren.



**Ökoregion Kaindorf**  
Dietersdorf-Ebersdorf - Hartl-Hofkirchen-Kaindorf-Tiefenbach

