

Presseinformation

14. September 2022

„Tut gut!“ mit neuem Schwerpunkt „Bewegung“

LR Eichinger: Gewinnspiel mit 4.444 Bewegungspackages

Nach den Schwerpunkten aus den Bereichen „Mentale Gesundheit“ und „Ernährung“ setzt die „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge nun bis zum Winter voll und ganz auf das Thema „Bewegung“. Heute, Mittwoch, präsentierten Landesrat Martin Eichinger und Alexandra Pernsteiner-Kappl, Geschäftsführerin „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, die neue Schwerpunktsetzung.

„Laut einer aktuellen österreichischen Gesundheitsbefragung sind insgesamt etwa 51 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher übergewichtig oder sogar adipös“, sagte Eichinger, der auch betonte: „Wir wollen unsere niederösterreichischen Landsleute mit dem Angebot von ‚Tut gut!‘ in Bewegung bringen und sie damit möglichst lange gesund halten. Denn ein gesunder Lebensstil führt zu mehr Wohlbefinden. Empfehlen können wir der Bevölkerung mindestens 150 Minuten Bewegung pro Woche bei mittlerer Intensität“. Diese rund zweieinhalb Stunden Bewegung pro Woche würden bereits gesundheitsfördernde Effekte auf den Blutdruck, das Immunsystem, die Blutfettwerte und die geistige Leistungsfähigkeit haben, so der Landesrat weiter.

Alexandra Pernsteiner-Kappl, Geschäftsführerin der „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, führte aus: „Die Website www.noetutgut.at/bewegung ist zentraler Dreh- und Angelpunkt und beinhaltet alle Informationen und Inhalte. Hier gibt es die Möglichkeit, eines von 4.444 ‚Tut gut!‘-Bewegungspackages zu gewinnen. Außerdem bieten wir wieder eine Online-Vortragsreihe samt digitalem Quiz. Und ab Mitte Oktober gibt es jeden Mittwochmittag live via Zoom 15 Minuten-Bewegungsimpulse, die auch am Arbeitsplatz ausgeführt werden können.“

Die Palette des neuen Bewegungsschwerpunkts reicht von Infomaterialien, wie beispielsweise der „Tut gut!“-Bewegungspyramide über Videomaterial und Webinare bis hin zu Empfehlungen und Tipps zur Steigerung der Bewegung im Alltag. Dabei soll nicht der erhobene Zeigefinger, sondern eigenverantwortliches Handeln zur Bewegungssteigerung führen.

Das passende Produkt zur Kampagne ist das „Tut gut!“-Bewegungspackage, bestehend aus Wandersocken, der Wanderbox mit allen Karten der 80 „Tut gut!“-

Presseinformation

Wanderwege und Bewegungstipps. Zu gewinnen gibt es das attraktive Paket ab sofort insgesamt 4.444 Mal auf der Website www.noetutgut.at/bewegung. Dort finden sich auch alle Webinar-Termine, kurze Video-Inputs von Expertinnen und Experten sowie zahlreiche Broschüren oder „Tut gut!“-Infomaterial kostenfrei zu bestellen oder herunterzuladen.

Weitere Informationen: Mag. Stefan Kaiser, Pressesprecher Landesrat Martin Eichtinger, Telefon +43 2742-9005-13443, E-Mail stefan.kaiser@noel.gv.at, bzw. „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, Mag. Thomas Klemm, Leiter Bereich Kommunikation, Telefon +43 676 858 70 34200, E-Mail thomas.klemm@noetutgut.at, <http://www.noetutgut.at>, <http://noetutgut.at/bewegung>



"Gemmas an!" - mit "Tut gut!" bewegt in den Herbst: Landesrat Martin Eichtinger und Alexandra Pernsteiner-Kappl, Geschäftsführerin „Tut gut!“ Gesundheitsvorsorge GmbH, informierten über die neue Schwerpunktsetzung.

© NLK Pfeiffer