



Gesundes Bernhardsthal

● ROUTE Bernhardsthal

📍 **START:** Teichstüberl am Bernhardsthaler Landschaftsteich, 2275 Bernhardsthal

📖 WEGFÜHRUNG:

Teichstüberl – Eisstockvereins – Schulstr. – Bahnunterführung – Marienkapelle – Dobeschkreuz-Weg – Teich – Damm – vor Dobesch-Kreuz rechts – über den „Zapfen“ – Teichüterhäuschen – Südufer entlang – Bahndamm rechts folgen – Viadukt – Bahnunterführung – Teichstüberl

🕒 **DAUER:** ca. ¼ Stunde

📏 **DISTANZ:** 3,1 km/4.430 Schritte

👍 **HIGHLIGHTS:** • Marienkapelle & Dobeschkreuz
• Spielplatz

● ROUTE Reintal

📍 **START:** ADEG, 2276 Reintal

📖 WEGFÜHRUNG:

ADEG - Lundenburgerstraße - Neustift - Hamelbachbrücke - links zum Kobelweg - Biotop - zurück bis zum Matthäussteg - Querung Hamelbach - Begleitweg Hamelbach - Mühlweg und wieder die Bundesstraße querend zurück zum ADEG

🕒 **DAUER:** ca. ½ Stunde

📏 **DISTANZ:** 2,3 km/3.290 Schritte

👍 **HIGHLIGHTS:** • Biotop
• Matthäus-Steg



“ Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt Erwachsenen täglich mindestens 10.000 Schritte zu gehen. Nutzen Sie den „Tut gut!“-Schrittweg zwischendurch oder regelmäßig und erhöhen Sie damit Ihr persönliches Schritte-Konto. **Viel Vergnügen beim Gehen.** “

Martin Eichinger
Martin Eichinger
Landesrat



TIPPS ZUM STEIGERN IHRER SCHRITTANZAHL

- 👣 Nehmen Sie öfter die Treppe statt dem Lift.
- 👣 Legen Sie kurze Strecken zu Fuß oder mit dem Rad zurück.
- 👣 Setzen Sie sich beim Telefonieren nicht hin, sondern gehen Sie herum.
- 👣 Parken Sie nicht direkt vor dem Zielort, sondern etwas weiter weg und gehen Sie ein Stück zu Fuß.
- 👣 Legen Sie bei sitzenden Tätigkeiten Bewegungspausen ein, stehen Sie immer wieder auf, gehen Sie herum und bauen Sie Lockerungsübungen ein.

