

3000 Schritte extra Grußwort von Klaus Lorig



Im Rahmen unseres Projektes „**Völklingen lebt gesund!**“ sind ja schon viele Ideen geboren worden, und immer wieder werden wir überrascht: Das neue Projekt „**3.000 Schritte extra**“ ist ein weiteres Beispiel dafür.

Diese Idee, die in anderen Gemeinden im Saarland schon umgesetzt wird, wurde zunächst im Rahmen unseres Gesundheitsmanagements für die Stadtverwaltung entwickelt. Wir bieten unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern an, 3.000 Schritte extra in der Mittagspause zu gehen.

Dazu hat unser Vermessungsamt drei Wege ausgewählt, die in diesem Faltblatt abgebildet sind. Ausgangspunkt und Ziel ist das Neue Rathaus. Natürlich kann man auch einen anderen Weg wählen oder mehr Treppen im Neuen Rathaus gehen. Wer 3.000 Schritte extra gehen möchte, kann von der Volkshochschule einen Schrittzähler erhalten. 100 Schrittzähler wurden von der Stadtparkasse Völklingen zur Verfügung gestellt. Herzlichen Dank dafür.

Aber ich möchte auch unsere Bürgerinnen und Bürger einladen, 3.000 Schritte in Völklingen extra zu gehen. Wer möchte, kann sich an der Aktion beteiligen und bei der Volkshochschule einen Schrittzähler abholen. Nutzen Sie die Chance, denn mehr Bewegung ist der Schlüssel zu mehr Gesundheit. Ich würde mich freuen, wenn viele Menschen in unserer Stadt in Zukunft jeden Tag 3.000 Schritte extra gingen.

Es grüßt Sie herzlich,

Ihr 

Klaus Lorig

Oberbürgermeister

3000 Schritte extra Das Projekt

„**Völklingen lebt gesund!**“ hat seit nunmehr fünf Jahren ständig an Fahrt zugenommen. In diesem Jahr haben schon 4.600 Menschen an Aktionen zur Gesundheitsförderung und Prävention teilgenommen. Zu dem Gesamtprogramm gehört auch die betriebliche Gesundheitsförderung in unserer Stadtverwaltung. Die Idee zu diesem Projekt wurde hier geboren.

„**3.000 Schritte**“ extra kann hier ein kleiner Beitrag zu mehr Gesundheit sein. Wir haben für Sie drei Karten entworfen, die interessante Wege rund um das Neue Rathaus aufzeigen. In der Mittagspause zurückgelegt, kann so das Nützliche mit dem Angenehmen verknüpft werden. Wir möchten Sie mit diesen Karten anregen, sich eine extra Portion Bewegung zu gönnen. Natürlich können Sie die 3.000 Schritte extra auch an anderer Stelle gehen.



Die von uns vorgegebenen Wege entsprechen in etwa der optimalen Distanz, je nach Schrittlänge. Diese vorgegebenen Routen lassen sich leicht in 30 Minuten gehen. Genießen Sie die Zeit an der frischen Luft und schalten Sie ab.

Es gibt kostenlose Schrittzähler, die die Stadtparkasse Völklingen zur Verfügung gestellt hat. Mit dem Schrittzähler im Gepäck sehen Sie jeden Schritt, den Sie in Richtung mehr Fitness getan haben.

Grundlage der Aktion ist die im Rahmen der Kampagne „Bewegung und Gesundheit“ des Bundesministeriums für Gesundheit begonnene Aktion „**3.000 Schritte extra**“.

Nach dem Motto „Es muss nicht immer gleich ein Marathon sein“ sollen Ihnen die positiven Auswirkungen von nur 3.000 Schritten extra am Tag näher gebracht werden. Das Zentrum für Gesundheit (ZfG) der Deutschen Sporthochschule Köln hat in einer Studie festgestellt, dass schon 3.000 Schritte extra den Cholesterinspiegel und den Blutdruck senken. Ein weiterer Effekt auf Ihre Gesundheit ist die Produktion von Vitamin D beim Bewegen in der Sonne. Dabei ist es wichtig für mindestens 15 Minuten auf den Sonnenschutz zu verzichten. Sie sehen, die 3.000 Schritte sind gut investiert und das ganz ohne Nebenwirkungen.

Also machen Sie mit!

Die Schrittzähler können Sie bei der VHS Völklingen, Altes Rathaus, entgegennehmen. Für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadtverwaltung ist der Betriebsratsvorsitzende **Thomas Baierschmitt** Ansprechpartner.



3000 Schritte extra durch die Stadt Völklingen



Ein Projekt der Arbeitsgruppe Gesundheit
der Stadtverwaltung Völklingen



www.voelklingen-lebt-gesund.de

Ein Projekt der VHS Völklingen in Zusammenarbeit mit

