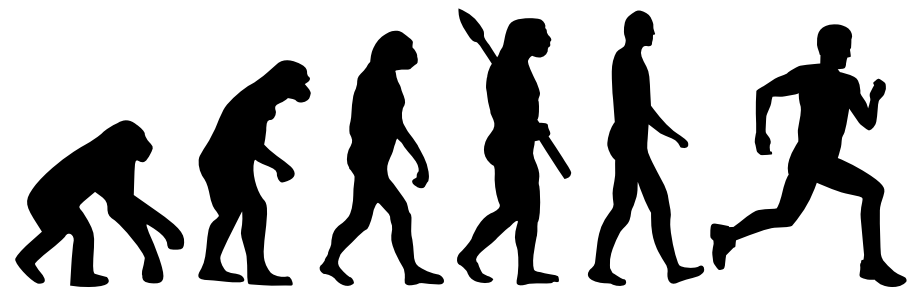


Wussten Sie,  
dass...



... heute rund zwei Drittel weniger Bewegung betrieben wird als vor 100 Jahren und gleichzeitig die Kalorienzufuhr gestiegen ist?

... 52% der Österreicher sich selten oder nie bewegen? Ideal wären 30 Minuten am Tag.



Wussten Sie,  
dass...



... Nordic Walking durch die Ganzkörperbelastung ein ideales Gesundheitstraining ist?

... im Vergleich zu Spaziergehen (Walken) die Trainingsbelastung und somit auch der Kalorienverbrauch beim Nordic Walking um ein Viertel höher ist?





Wussten Sie,  
dass...



... Sie Ihr Herzinfarkttrisiko um 25% mindern können indem Sie Ihren Energieverbrauch um 1.000 kcal mit körperlicher Aktivität erhöhen?

... Sie eine Tafel Schokolade (515 kcal) mit 200 Min. Bügeln, 80 Min. Gymnastik oder 50 Min. Schwimmen verbrennen können?

Ihr Kalorienverbrauch in 30 Minuten:

