

Medienmitteilung

Luzern, August 2015

«Luzern geht gern»: Täglich 10 000 Schritte für die Gesundheit

Ab sofort heisst es wieder: Täglich 10'000 Schritte gehen und so nachhaltig die Gesundheit fördern. Bereits zum dritten Mal führt das Gesundheits- und Sozialdepartement die erfolgreiche Aktion «Luzern geht gern» durch. Diese dauert vom 14. September bis zum 25. Oktober 2015. Ein Schrittzähler kostet fünf Franken und kann in einer der in der Aktion beteiligten Verkaufsstellen bezogen werden.

Die Aktion «Luzern geht gern» ist ein Erfolg! Bereits in den Jahren 2012 und 2013 haben sich Tausende Luzernerinnen und Luzerner an der Aktion des Gesundheits- und Sozialdepartements beteiligt und sich mehr bewegt. Nun bietet sich für die Bevölkerung erneut die Gelegenheit, täglich 10'000 Schritte zu sammeln.

Schrittzähler können ab dem 7. September gekauft werden

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Aktion können vom 14. September bis zum 25. Oktober 2015 ihre täglich erreichte Schrittzahl auf dem Flyer «Luzern geht gern» notieren. Wer an fünf Tagen pro Woche die Schrittzahl von 10'000 erreicht, nimmt an einem Wettbewerb teil. Schrittzähler gibt es ab dem 7. September für fünf Franken. Verkaufsstellen sind Apotheken, Drogerien, Physiotherapie- und Hausarztpraxen, die sich an der Aktion beteiligen.

Slogan 2015: «Ich gehe mit»

Die diesjährige Aktion «Luzern geht gern» steht unter dem Slogan «Ich gehe mit». Der Aufruf richtet sich an alle Luzernerinnen und Luzerner, besonders aber an jene, die sich im Alltag zu wenig bewegen. Regierungsrat Guido Graf, Vorsteher des Gesundheits- und Sozialdepartements ist von der Aktion überzeugt: «Auf einfachem Weg können wir mit der Aktion «Luzern geht gern» Menschen dazu bringen, sich mehr und bewusster zu bewegen.» Ziel sei, der Bevölkerung die Marke von 10'000 Schritten in Erinnerung zu rufen, das Thema Bewegung im Alltag nachhaltig zu verankern und so optimal die Gesundheit zu stärken.

Informationen zur Aktion unter www.luzerngehtgern.lu.ch

