

## So finden Sie nach Kapelln !

### Mit dem Auto:

- über die A1 Fahrtrichtung Wien/Salzburg bis Knoten St. Pölten—S33 Richtung Krems bis Ausfahrt St. Pölten-Nord—B1 Richtung Tulln/Wien bis Kapelln
- von Wien 70 km, von Krems 29 km , von St. Pölten 11 km



**Bringen Sie wieder mehr Bewegung in Ihr Leben - denn Aktivität bringt Lebensfreude und unterstützt Sie beim Gesundbleiben. Die Zauberformel lautet dabei ganz konkret: mehr Alltagsbewegung! Sie müssen Ihr Leben nicht komplett auf den Kopf stellen.**

Es ist erwiesen, dass wir ca. 10.000 Schritte täglich zurücklegen sollten, um die für unseren Körper notwendige Bewegung abzudecken. Hier zählen jedoch nicht nur tatsächliche Schritte, sondern auch nichtschrittgebundene Aktivitäten wie Gartenarbeit oder sogar Hausarbeit! Das alles kommt Ihrer Gesundheit zugute!

**Wie mitmachen?** Beobachten Sie sich mit Hilfe eines [Schrittzählers](#) etwa 10 Tage lang, wie viele Schritte Sie derzeit zurücklegen, um Ihre Basis zu erheben - und setzen Sie sich danach aufbauend auf Ihre Schrittebasis kleine Zwischenziele um Ihre Schrittzahl zu steigern.

Herausgeber: Marktgemeinde Kapelln  
Fotos: Franz Weingartner, Christian Gößl,  
Mathias Grünsteidl  
Druck: Eigenvervielfältigung



„L o s g e h t ` s  
G e h w e g “

i n d e r G e s u n d e n  
G e m e i n d e K a p e l l n

# „Los geht's Gehweg“

Seit Oktober 2011 gibt es in der Gesunden Gemeinde Kapelln einen

„Los geht's Gehweg“.

Dieser führt am Themenweg von Kapelln durch die Mittelpunktgemeinde.

Mit einer Länge von 5,3 km und einer ungefähren Schrittzahl von 7.800 Schritten führt der Gehweg entlang des Themenweges zur Hütte am Mittelpunkt von NÖ. Der Weg ist mit Themenwegtafeln und „Los geht's“ Logos und Tafeln beschildert, wo Sie die aktuelle Schrittzahl, die noch zurückzulegen ist, ablesen können.



## Hütte am Mittelpunkt von NÖ



Die Hütte am Mittelpunkt von NÖ ist von 1. Mai bis 26. Oktober jeweils Sa, So und Ftg. ab 15 Uhr geöffnet. Mathias und Vitali Grünsteidl und das Hüttenteam verwöhnen kulinarisch die Besucher mit Speisen und Weinen heimischer Winzer.



Außerhalb der Öffnungszeiten kann auch ein Termin für Gruppen nach Voranmeldung mit Mathias Grünsteidl unter der Tel. Nr. 0660 2831689 vereinbart werden.



## Themenweg Kapelln

Der Erlebnisweg rund um den Mittelpunkt von Niederösterreich besteht aus 12 Erlebnisstationen mit spannenden Rätseln und viel Wissenswertem über Niederösterreich. Hören, riechen, drücken, drehen—und viele spannende Aufgaben lösen. Bei einigen Stationen finden Sie Fitnessübungen, die im Rahmen eines Projektmarathons von der Landjugend Kapelln erarbeitet wurden.

Weitere Infos dazu finden sie unter

[www.mittelpunkt-noe.at](http://www.mittelpunkt-noe.at)

