



Inge Fasan

## 10.000 Schritte in Wien

Zum Gehen verführt

Franz. Broschur  
14,5 x 20,5 cm; 208 Seiten  
ISBN 978-3-7088-0810-9  
Kneipp Verlag Wien

**ET: 14. März 2022**

Wer seine gesundheitliche Fitness verbessern will, sollte **täglich 10.000 Schritte** gehen. So empfiehlt es jedenfalls die Weltgesundheitsorganisation WHO. Tatsächlich sind die „10.000“ eine gute Richtschnur für die tägliche Bewegungseinheit. Ob es mal ein paar Schritte mehr oder ein paar weniger sind, ist nicht so wichtig. Denn **Gehen aktiviert, kräftigt, beruhigt, vertreibt Sorgen, schärft die Sinne – und macht einfach glücklich.**

Und dass dieses Glück in Wien ganz einfach **vor der Haustüre** wartet, zeigt uns **Inge Fasan** mit ihrem neuen Buch "**10.000 Schritte in Wien**" mit vielen Wegen, die grün, urban, bergauf, bergab, am Wasser und in der Höhe verlaufen - und immer wartet eine Geschichte. In diesem Sinne: Schuhe an - und nichts wie raus!

### **Gehen – der einfachste Weg zur Fitness!**

Täglich 10.000 Schritte zu gehen gilt als gutes Maß, um sich alltagsfit zu halten und das Wohlbefinden zu steigern. Der Kreislauf kommt in Fahrt, die Muskulatur wird trainiert und der Geist wach. Also: Runter von der Couch und rein in die Schuhe! Es gibt so viel zu entdecken – zu jeder Jahreszeit, bei jedem Wetter und gleich vor der Haustüre.

Dieses Buch liefert 15 Touren quer durch Wien, auf denen die „10.000“ leichtfüßig und mit Genuss zu erwandern sind. Innerstädtisch, im Grünen, fordernd oder ganz sanft – und immer informativ: Entlang der Routen entrollt sich so manche Geschichte, die für Besucher:innen der österreichischen Hauptstadt, aber auch für Wiener:innen Neuland ist.

- 15 x 10.000 Schritte zu einem besseren Körpergefühl und wacheren Geist
- Wie Sie motiviert und kurzweilig Bewegung in Ihren Alltag bringen und gleichzeitig Wien erkunden
- Alle Touren mit optimaler öffentlicher Anbindung

**Inge Fasan** hat in Wien Germanistik und Kunstgeschichte studiert und arbeitet als freiberufliche Lektorin und Autorin. Die begeisterte Hobby-Promenadologin ist unterwegs, wann immer es geht – mit oder ohne Hund. Das Gehen in Wien hat für sie einen besonderen Reiz, denn auch oft besuchte Ecken bieten überraschende Ein- und Ansichten: Im Vorbeigehen Geschichte(n) zu entdecken ist ihre große Leidenschaft.

**Lukas Lorenz** lebt und arbeitet als Fotograf in Wien. Er liebt den Wiener Charme, Ironie und Zweideutigkeit. Mit seinen visuellen Arbeiten verleiht er Ideen mit großer Leidenschaft ein fotografisch eigenständiges und persönliches Gesicht. So hat er auch die facettenreiche Stadt an der Donau aus ungewöhnlichen Blickwinkeln eingefangen. Seine geradlinigen Fotos machen neugierig und lassen die Betrachter in die gezeigte Welt eintauchen.



© Lukas Lorenz