



Elke Jauk-Offner

**10.000 Schritte in & um Graz**

Let's Go!

**Fotos: Lukas Elsneg**

Franz. Broschur

14,5 x 20,5 cm; 208 Seiten

ISBN 978-3-7088-0799-7

Kneipp Verlag Wien

€ 20,-

**ET: 15. April 2021**

**Gehen ist DIE neue Bewegung**

Zählte man vor kurzem noch Kalorien, sind es heute die Schritte: 10.000 pro Tag aktivieren Körper und Geist. Sie wirken sich erwiesenermaßen unglaublich positiv auf die Gesundheit aus. Wenn wir es uns abends auf der Couch bequem machen, liegt diese Zahl jedoch häufig weit darunter.

Weil das Wohlbefinden aber mit jedem Schritt steigt, liefert dieses Buch 15 Touren in und um Graz, die wieder mehr Bewegung in unseren Alltag bringen. Also runter vom Sofa und los! Vor unserer Haustür warten noch unbetretenes Terrain, versteckte Ecken, unbekannte Kleinode, überraschende Ein- und Ausblicke. Dieser etwas andere Stadtführer lädt Grazerinnen und Grazer, aber auch alle Besucherinnen und Besucher der Murstadt dazu ein, im Gehen die Stadt ganz neu zu entdecken. 10.000 spannende und informative Schritte lang!

- **15 Touren in und um Graz – spazierend, laufend, wandernd die Stadt erleben**
- **Der positive Effekt für Körper und Geist: Gesundheitsexperten klären auf**
- **Wie Sie motiviert und kurzweilig Bewegung in Ihren Alltag bringen**

**Elke Jauk-Offner** hat in Graz Soziologie studiert und arbeitet als freiberufliche Journalistin und Texterin. Unterwegs zu sein ist für sie daher gelebter und geliebter Alltag. Bewusste Touren in der eigenen Stadt haben jedoch auf mehreren Ebenen ganz neue Erkenntnisse offenbart: Das Abenteuer beginnt im Kopf, Kontemplation wartet am Wegesrand, Schritt für Schritt lässt sich der urbane Raum neu erobern.

**Lukas Elsneg** muss ab und zu über (Baum)Grenzen gehen. Und genau die sind es, die den naturverbundenen gebürtigen Leibnitzer faszinieren und deren Schönheiten er mit einem ausgeprägten Sinn für Details und Perfektion mit seiner Kamera festhält. Hin und wieder ist er auch unter der Baumgrenze unterwegs. Stets aber auf der Suche nach dem scheinbar, aber auch unscheinbar Schönen, das auch unterhalb der höchsten Gipfel zu finden ist. Seinen Fotos sind keine Grenze gesetzt.