

## Die Bewegung mit dem großen Mehrwert für die Natur - Plogging

„Plogging“ setzt sich aus dem schwedischen “plocka” (= sammeln) und Jogging zusammen und bedeutet so viel wie Müllsammeln beim Joggen.



© Die Bäuerinnen NÖ

### Drei gute Gründe, gerade hier mit Plogging anzufangen:

- Du leistest einen aktiven Beitrag zum Schutz der Natur in deiner nächsten Umgebung!
- Gerade auf beliebten Radfahr-, Spazier- und Joggingstrecken findet sich viel achtlos liegen gelassenen Müll!
- Deine Gesundheit wird es dir danken: das ständige Anhalten während dem Laufen/Walken/Gehen und in die Knie gehen wirken sich positiv auf deine Beinmuskulatur und dein Herz-Kreislauf-System aus!

### Ausrüstung für's Plogging:

- Ein Sackerl und Einweghandschuhe - dieses stellen wir dir am LANDe Platzl gerne zur Verfügung!
- Bitte entsorge deinen gesammelten Müll nach deiner sportlichen Runde im Müllkübel!

**Tipp:** Laufe/Gehe die Hälfte deiner geplanten Runde durch und schaue dabei schon, wo überall Müll liegt. Auf dem Rückweg kannst du diesen dann einsammeln!

**Vielen Dank für deine Mithilfe, unsere Umwelt sauber zu halten!**

**Die Bäuerinnen – Für a guats Miteinander in unserm Land. (Verlass di drauf.)**

