

SEI DABEI BEIM #GORED HIKE!



DER WELTHERZTAG WIRD ZUM WANDERTAG

PRÄVENTION GELINGT AM BESTEN GEMEINSAM!

Darum lädt #GoRed Austria herzlich zum Wandertag in der **Perchtoldsdorfer Heide**. Bewegung und soziale Verbundenheit zählen zu den stärksten Schutzfaktoren für ein langes, gesundes Leben. Die Forschung zeigt umgekehrt, dass Einsamkeit und soziale Isolation das Herz-Kreislauf-Risiko messbar erhöhen. Genau hier setzt der #GoRed Hike an: Er verbindet Bewegung in der Natur mit einem Erlebnis in Gemeinschaft und schafft so einen Rahmen, in dem Menschen zum Thema FrauenHerzGesundheit zusammenkommen.

Die Wanderung startet um 10 Uhr und dauert ca. 3 Stunden.

Die Wanderung ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Sie wird professionell von Mitarbeitern des ASKÖ WAT Wien begleitet.

Ab 13 Uhr treffen wir uns auf der „Franz Ferdinand Hütte“ zu einem gemütlichen Beieinander. Gäste sind auch dort herzlich willkommen.

BEWEGUNG IST VORSORGE – WAS DER #GORED HIKE KONKRET BEWIRKT

- ♥ **BEWEGUNG:** Familienfreundliche Wanderung (ca. 5,5 km bis zur Lokalität) – niederschwellig für alle.
- ♥ **AUFKLÄRUNG:** 4 Gesundheits-Checkpoints mit echten Messungen (Blutdruck, Puls) durch Fachpersonal.
- ♥ **WISSEN:** Herz-Wissen-Station zu Risikofaktoren und Warnsignalen.
- ♥ **GEMEINSCHAFT:** „Herzpass“, gemeinsamer Ausklang, Netzwerk – der Beginn einer Community.
- ♥ **SPORTLICHE AKTIVITÄT** mit unserem Partner ASKÖ WAT Wien.



SAMSTAG
26.09.2026

Ort: Perchtoldsdorfer Heide (ca. 5,5 km)

Treffpunkt: 10 Uhr, Perchtoldsdorfer Heide, Parkplatz

Der Retourweg zum Parkplatz erfolgt individuell (ca. 2,5 km)

TeilnehmerInnen:
ca. 100 – 150

Partner: Österr. Rotes Kreuz, ASKÖ WAT Wien

Anmeldung (bis 18.9.):
[zur Anmeldung hier klicken](#)

#GoRed ist eine Initiative für FrauenHerzGesundheit. Mit einem **roten Accessoire** machen wir darauf aufmerksam, dass Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Frauen oft zu spät erkannt werden. Wir setzen uns für eine Verbesserung in Medizin, Vorsorge und Gesundheitspolitik ein. Sie wird unterstützt von: