

i
Worum geht's?

Bewegung muss nicht ausschließlich Schwitzen im Fitnesscenter oder im wöchentlichen Gymnastikkurs bedeuten. Wir können mit dem Rad zu Freundinnen und Freunden fahren, zu Fuß zur Schule gehen oder durch den Park spazieren. Bewegung lässt sich damit ganz einfach in den Alltag integrieren.

Zu Schritt 1:
Durchschnittliche Zahlen und Werte

- Eine Person in Österreich geht durchschnittlich 5.351 Schritte / Tag.
- Empfohlene Schritte pro Tag: etwa 10.000 Schritte
- 10.000 Schritte entsprechen etwa 7 km
- Eine durchschnittliche Gehgeschwindigkeit sind etwa 3 km/h.

Zu Schritt 2:
Gesundheitliche Vorteile von ausreichender Bewegung

- Bewirkt die Ausschüttung von Glückshormonen
- Verbessert die Herzgesundheit
- Baut Stress und Müdigkeit ab
- Stärkt Gelenke und Muskulatur
- Stärkt das Immunsystem
- Senkt Bluthochdruck
- Mäßigt Heißhungerattacken
- Lindert Gelenks- und Rückenschmerzen
- Minimiert das Risiko für viele Krebsarten
- Hilft gegen Angst und Depressionen
- Verringert das Diabetes-Risiko
- Trainiert den Gleichgewichtssinn
- Reduziert das Alzheimer-Risiko
- Kurbelt die Verdauung und den Stoffwechsel an

Zu Schritt 4:
Hallo, wo gehen wir heute hin? Die Funktionen der „Wien zu Fuß“-App


Mit der „Wien zu Fuß“-App können einfach Schritte gezählt und dokumentiert werden. Schritte können auch für Gutscheine eingetauscht werden, dann gibt es eine kleine Belohnung fürs Zu-Fuß-Gehen. Die App ist kostenlos zum Download verfügbar.

www.wienzufuss.at/app

(1) Schrittzähler

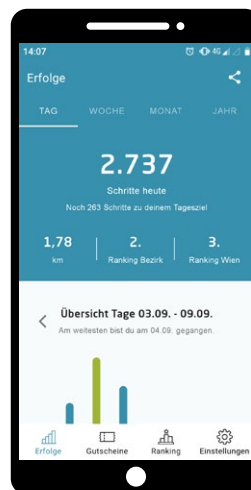
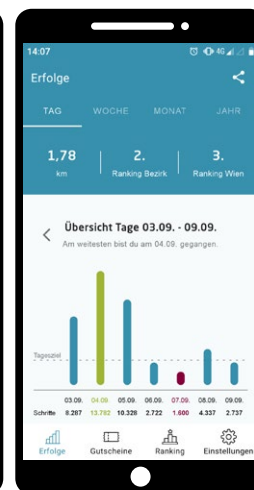
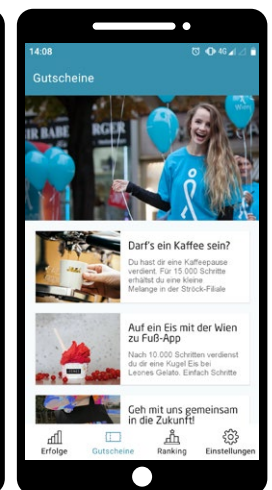
Wie der Name schon sagt, werden hier Schritte gezählt. Die zurückgelegten Schritte werden unter „Erfolge“ gesammelt. Wie viele Schritte gehen die Schülerinnen und Schüler am Tag, in der Woche oder im Monat? Das persönliche Schritte-Diagramm bietet eine Übersicht.

(2) Tagesziel

Wie viele Schritte schaffst du pro Tag? Die Schülerinnen und Schüler können sich ein persönliches Tagesziel setzen. So motivieren sie sich jeden Tag aufs Neue: Schritt für Schritt.

(3) Gutscheine

Wer viel geht, wird belohnt. Die mit der „Wien zu Fuß“-App gesammelten Schritte können für Geschenke eingetauscht werden. Regelmäßig gibt es neue Geschenke. Ob ein Eis, ein Kaffee, ein Buch oder ein Regenschirm: gemeinsam mit regionalen Kooperationspartner:innen lässt sich „Wien zu Fuß“ immer neue schöne Belohnungen einfallen.


1

2

3
Zu Schritt 5:
Beispiel-Schrittzahlen

- Eine durchschnittliche Wiener U-Bahn ist in etwa 111 m lang. Das sind etwa 160 Schritte.
- Ein:e Fußballer:in in einem Spiel läuft ca. 11 km. Das sind etwa 16.000 Schritte.
- Ein:e Marathonläufer:in läuft 42 km. Das sind etwa 60.000 Schritte.
- Ein:e Wiener Briefträger:in legt wöchentlich 72 km zu Fuß zurück. Das sind etwa 100.000 Schritte.
- In der Schanigartensaison legt ein:e Oberkellner:in im Café Landtmann etwa 1.196 km zu Fuß zurück. Das sind etwa 1.700.000 Schritte.
- Der Wien Rundumadum-Wanderweg ist 120 km lang. Das sind etwa 170.000 Schritte.
- 3 km sind ca. 4.300 Schritte.