

SCIENCE APPROVED— DINGE DIE NACHRICHTEN MACHEN ~ SONDERAUSGABE

Wien zu Fuß— leicht gemacht!

Tägl. Ziel: ~ 8km

Viele Menschen, die regelmäßig mit den Öffis unterwegs sind, überschätzen die Entfernung zwischen den Öffi-Stationen, vor allem für **Busse** und vor allem in Wien, wo doch viele Stationen sehr nach beieinander liegen. Die Benutzung der Öffis ist fast schon automatisch. Man(n) oder Frau steigt lieber in den Bus, selbst wenn man einige Minuten warten muss, als dass man eine Station zu Fuß geht. Dabei wäre man schnelle zu Fuß UND nutzt die perfekte Möglichkeit, sein Aktivitätslevel im Alltag zu erhöhen,, um die empfohlenen 10.000 Schritte am Tag zu erreichen— denn **10.000 Schritte (~8km!)** sind für viele von uns eine Herausforderung.

Die u.a. Tabelle zeigt dir, welche Distanz (km), geschätzte Zeit und geschätzten Schritte du (im Durchschnitt, denn die Info ist z.Bsp., von deiner Größe & Schrittlänge abhängig!) brauchen würdest, um die Strecke zu Fuß zurückzulegen. Vielleicht ermutigt dich die Information, häufiger eine Station zu Fuß zu gehen!? Und wer weiß, vielleicht wirst du ja die Vorteile einer solchen Entscheidung genießen & eine neue Gewohnheit etablieren....oder sitzt (oder stehst) du wirklich lieber im überfüllten Bus?



ODER



Aktiver vs passiver
Pendler:
Zu welcher Gruppe
gehörst du?

BUSstationen: (Gehdistanz: EINE Busstation)

Station A	Station B	(durchschnittl.) Distanz zwischen 2 Stationen ¹	(durchschnittl.) Schritte zwischen 2 Stationen	(durchschnittl.) Gehzeit zwischen 2 Stationen
Buslinie 1A (Wartezeit: 6 min)				
Stephansplatz	Hoher Markt	511 meter	639	7 min
Hoher Markt	Schwertgasse	258 meter	323	2 min
Schwertgasse	Renngasse	141 meter	176	1 min
Renngasse	Helferstorferstr.	243 meter	304	3 min
Helferstorferstr.	Schottentor	343 meter	429	4 min
Schottentor	Teinfaltstr.	316 meter	395	3 min
Teinfaltstr.	Herrengasse	305 meter	381	4 min
Herrengasse	Michaelerplatz	145 meter	181	1 min
Michaelerplatz	Habsburgergasse	159 meter	199	2 min
Habsburgergasse	Graben/Petersplatz	222 meter	278	4 min

¹ Source: https://anachb.vor.at/bin/query.exe/dn?L=vs_voranachb

Station A	Station B	(durchschnittl.) Distanz zwischen 2 Stationen ¹	(durchschnittl.) Schritte zwischen 2 Stationen	(durchschnittl.) Gehzeit zwischen 2 Stationen
Buslinie 1A (Wartezeit 6 min)				
Graben/Petersplatz	Brandstätte	161 meter	201	2 min
Brandstätte	Stephansplatz	352 meter	440	5 min
Buslinie 2A (Wartezeit 10 min)				
Schwarzenbergplatz	Kärntner Ring/Oper	398 meter	498	4 min
Kärntner Ring/Oper	Albertinaplatz	357 meter	446	5 min
Albertinaplatz	Plankengasse	271 meter	339	3 min
Plankengasse	Habsburgergasse	218 meter	273	2 min
Habsburgergasse	Graben/Petersplatz	222 meter	278	2 min
Graben/Petersplatz	Brandstätte	161 meter	201	2 min
Brandstätte	Stephansplatz	352 meter	440	5 min
Stephansplatz	Rotenturmstraße	366 meter	458	5 min
Rotenturmstraße	Schwedenplatz	393 meter	491	4 min
Schwedenplatz	Salztorbrücke	417 meter	521	4 min
Salztorbrücke	Rudolfsplatz	303 meter	379	4 min
Rudolfsplatz	Tiefer Graben	184 meter	230	2 min
Tiefer Graben	Renngasse	172 meter	215	3 min
Renngasse	Herrengasse	505 meter	631	6 min
Herrengasse	Michaelerplatz	145 meter	181	1 min
Michaelerplatz	Albertinaplatz	452 meter	565	4 min
Albertinaplatz	Kärntner Str.	228 meter	285	2 min
Kärntner Str.	Schwarzenbergplatz	400 meter	500	4 min
Buslinie 7A (Wartezeit 7 min)				
Bahnhof Meidling	Wienerbergbrücke	521 meter	651	6 min
Wienerbergbrücke	Am Europlatz	439meter	549	4 min
Am Europlatz	Eibesbrunnergasse	335 meter	419	3 min
Eibesbrunnergasse	Gesundheitszentrum Süd	587 meter	734	6 min
Gesundheitszentrum Süd	Unfallkrankenhaus- Meidling	449 meter	561	4 min
Unfallkrankenhaus-Meidling	Franz-Josef-Spital	342 meter	428	3 min
Franz-Josef-Spital	Martin-Luther-King Park	226 meter	283	2 min

Station A	Station B	(durchschnittl.) Distanz zwischen 2 Stationen ¹	(durchschnittl.) Schritte zwischen 2 Stationen	(durchschnittl.) Gehzeit zwischen 2 Stationen
Buslinie 7A (Wartezeit 7 min)				
Martin-Luther-King Park.	Davidgasse/Knöllgasse	379 meter	474	4 min
Davidgasse/Knöllgasse	Belgradplatz	368 meter	460	4 min
Belgradplatz	Inzersdf. Str./ Bernhardtstal.	197 meter	246	3 min
Inzersdf. Str./Bernhardtstal.	Herzgasse	344 meter	430	6 min
Herzgasse	Arthaberplatz	543 meter	679	5 min
Arthaberplatz	Inzersdf.Str./ Ettenreichg.	416 meter	520	7 min
Inzersdf. Str./Ettenreichgasse	Antonsplatz	223 meter	279	2 min
Antonsplatz	Reumannplatz	501 meter	626	7 min

Zufällig ausgewählte Buslinien, die an einer U-Bahnstation halten:

Bus station (Wartezeit: 10 min)	Station A	Station B	(durchschnittl.) Distanz zwischen 2 Stationen ¹	(durchschnittl.) Schritte zwischen 2 Stationen	(durchschnittl.) Gehzeit zwischen 2 Stationen
Buslinie 3 A	Stephansplatz	Hoher Markt	511 meter	639	7 min
Buslinie 4 A	Rochusgasse	Geusaugasse	300 meter	375	3 min
Buslinie 4 A	Karlsplatz	Lothringerstr.	450 meter	563	4 min
Buslinie 5 A	Dresdner Str.	Dammstraße	424 meter	530	4 min
	Dresdner Str.	Lorenz-Böhler- Unfallkrankenhaus	412 meter	515	4 min
	Handelskai	Allerheiligengasse	609 meter	761	6 min
	Handelskai	Friedrich-Engels- Platz	678 meter	848	7 min
Buslinie 10 A	Hütteldorf. Str./Johnstr.	Auf der Schmelz	674 meter	843	7 min
	Johnstraße	Märzstr./Johnstr.	270 meter	338	3 min
	Schönbrunn	Rotenmühlgasse	524 meter	655	6 min

TÄGLICHES ZIEL: 10.000 SCHRITTE ~ 8KM!



www.FiEnergy.net
Dr. Yvi Schroeder, CPT
Personal Trainer & Health Coach
In-Person & Online Coaching

Phone: 43-(0)680-234-8277
E-mail: FiEnergy.Vienna@gmail.com

FiEnergy — a LIFESTYLE empowering you to make health a priority and fitness part of your lifestyle.

Our focus is YOU. It is our mission to help you achieve your health and fitness goals, overcome your barriers, develop healthy, sustainable habits, and make best choices given any circumstance. We offer a variety of fitness & nutritional courses as well as behavior change components. Coaching is done either in person (private or group setting) or online, and we use a variety of tools to help you stay motivated and on track, such as articles, blogs, videos, group event, challenges and newsletters. Although it all sounds serious, we know how to have FUN!

Ein Spaziergang—die
Lösung zu vieler deiner
Probleme!

WALKING/Spaziergehen

erweckt deinen schlafenden Hintern —> Du kannst mit deinem Hintern keine Nuss knacken?

Mach einen Spaziergang.

kann dich in deiner Gewichtsreduzierung unterstützen —> Hosen etwas eng?

Mach einen Spaziergang.

reduziert dein Stresslevel —> Musst etwas Dampf ablassen?

Mach einen Spaziergang.

hat einen meditativen Effekt —> Musst nachdenken oder deinen Kopf frei bekommen?

Mach einen Spaziergang.

unterstützt die Gesundheit deines Gehirns —> Vergißt Vieles?

Mach einen Spaziergang.

hilft dir beim Denken —> Auf der Suche nach einer kreativen Lösung?

Mach einen Spaziergang.

stärkt dein Abwehrsystem —> Herbst oder Wintersaison steht vor der Tür?

Mach einen Spaziergang.

verringert das Sturzrisiko von älteren Menschen —> Gleichgewichtsstörung? Stärke deinen Gang.

Mach einen Spaziergang.

verbessert Business Meetings —> Du bevorzugst ein erfolgreichen Businessstreffen?

Mach einen Spaziergang.