

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 **Straßenbahnen** 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 die Bahn, 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 in der überfüllten Straßenbahn?



ODER



Aktiver vs passiver
Pendler:
Zu welcher Gruppe
gehörst du?

Straßenbahnstationen: (Gehdistanz: **EINE** Straßenbahnstation)

Station A	Station B	(durchschnittl.) Distanz zwischen 2 Stationen ¹	(durchschnittl.) Schritte zwischen 2 Stationen	(durchschnittl.) Gehzeit zwischen 2 Stationen
Straßenbahn-/Tramlinie 2 (Wartezeit 5 min)				
Ottakring	Redtenbachergasse	376 meter	470	4 min
Redtenbachergasse	Ottakringer Str./Wattg.	326 meter	408	3 min
Ottakringer Str./Wattg.	J.-Nepomuk-Berger-Pl.	500 meter	625	5 min
J.-Nepomuk-Berger-Platz	Neulerchenf. Str./ Haberlgasse	457 meter	571	6 min
Neulerchenf. Str./Haberlg.	Neulerchenf. Str./ Brunnergasse	365 meter	456	3 min
Neulerchenf. Str./Brunnerg.	Josefstädt. Str.	297 meter	371	4 min
Josefstädt. Str.	Albertgasse	397 meter	496	5 min
Albertgasse	Ledererg./Josefstädt. Str.	371 meter	464	3 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
Ledererg./Josefstädt. Str.	Rathaus	567 meter	709	7 min
Rathaus	Dr.-Karl-Renner-Ring	670 meter	838	7 min
Dr.-Karl-Renner-Ring	Burgring	434 meter	543	4 min
Burgring	Kärntner Ring/Oper	485 meter	606	5 min
Kärntner Ring/Oper	Bösendorferstr.	259 meter	324	3 min
.....				
Stubentor	Julius-Raab-Platz	530 meter	663	5 min
Julius-Raab-Platz	Schwedenplatz	386 meter	483	4 min
.....				
Karmeliterplatz	Taborstraße	748 meter	935	7 min
Straßenbahn-/Tramlinie 5 (Wartezeit 7-8 min)				
Praterstern	Nordbahnstraße	715 meter	894	8 min
Nordbahnstr.	Am Tabor	479 meter	599	5 min
Am Tabor	Nordwestbahnstr.	381 meter	476	4 min
Nordwestbahnstr.	Rauscherstr.	530 meter	663	5 min
Rauscherstr.	Wallensteinplatz	343 meter	429	3 min
Wallensteinplatz	Klosterneubg. S./Wallensteinstr.	253 meter	316	2 min
Klosterneubg. S./Wallensteinstr.	Gerhardusgasse	381 meter	476	4 min
Gerhardusgasse	Wexstr	519 meter	649	5 min
....				
Friedensbrücke	Franz-Josefs-Bahnhof	329 meter	411	4 min
.....				
Spitalgasse/Währ. Str.	Lazarettgasse	387 meter	484	4 min
Lazarettgasse	Lange Gasse	461 meter	576	4 min
Lange Gasse	Laudongasse	795 meter	994	7 min
Laudongasse	Florianigasse	270 meter	338	3 min
Florianigasse	Albertgasse	278 meter	348	4 min
Albertgasse	Blindengasse	269 meter	336	3min
Blindengasse	Lerchenf. Str.	309 meter	386	4 min
Lerchenfeld. Str.	Kaiserstr./Neustiftg.	276 meter	345	3 min

DU GEHST, ALS WENN DU WARTEST!

Station A	Station B	(durchschnittl.) Distanz zwischen 2 Stationen ¹	(durchschnittl.) Schritte zwischen 2 Stationen	(durchschnittl.) Gehzeit zwischen 2 Stationen
Kaiserstr./Neustriftg.	Kaiserstr./Burggasse	197 meter	246	2 min
Kaiserstr./Burggasse	Kaiserstr./Westbahnstr.	279 meter	349	3 min
Kaiserstr./Westbahnstr.	Stollgasse	351 meter	439	4 min
Stollgasse	Westbahnhof	459 meter	574	7 min
Straßenbahn-/Tramlinie 43 (Wartezeit 3-5 min)				
Schottentor	Landesgerichtsstr.	454 meter	568	5 min
Landesgerichtsstr.	Lange Gasse	450 meter	563	4 min
Lange Gasse	Skodagasse	146 meter	183	2 min
Skodagasse	Brünnbadgasse	264 meter	308	3 min
Brünnbadgasse	Alser Straße	412 meter	515	4 min

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

Tramlinie (Wartezeit in Minuten)	Station A	Station B	(durchschnittl.) Distanz zwischen 2 Stationen ¹	(durchschnittl.) Schritte zwischen 2 Stationen	(durchschnittl.) Gehzeit zwischen 2 Stationen
Tram 1 (6-7)	Schottenring	Börse	485 meter	606	5 min
	Schottentor	Rathauspl./Burgtheat	428 meter	535	5 min
Tram 6 (4-5)	Westbahnhof	Urban-Loritz Platz	636 meter	795	9 min
	Westbahnhof	Mariahilfer Gürtel	555 meter	694	7 min
	Reumannplatz	Quellenstr./Favorit.S	140 meter	175	2 min
	Enkplatz/Grillg.	Braunhuberg.	445 meter	556	6 min
Tram 18 (6-7)	Gumpendorfer Str.	Margaretengürtel	610 meter	763	7 min
Tram 25 (6-8)	Kagran	Donauzentrum	299 meter	374	4 min
Tram 49 (3-5)	Hüttendorfer Str.	Breitensee	480 meter	600	5 min
	Schweglerstr.	Beingasse	378 meter	473	4 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.