

SCIENCE APPROVED— DINGE DIE NACHRICHTEN MACHEN ~ SONDERAUSGABE

Wien zu Fuß— leicht gemacht!

Viele Menschen, die regelmäßig mit den Öffis unterwegs sind, überschätzen die Entfernung zwischen den Öffi-Stationen, vor allem in Wien, wo doch viele Stationen sehr nach beieinander liegen. Man(n) oder Frau steigt lieber in die U- oder Straßenbahn oder den Bus, selbst wenn man einige Minuten warten muss, als dass man eine Station zu Fuß geht. Die Benutzung der Öffis ist fast schon automatisch., dabei ist dies doch die perfekte Möglichkeit, unser Aktivitätslevel im Alltag zu erhöhen, und 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 überfüllten Wagons?

Source: [https://](https://anachb.vor.at/bin/query.exe/dn?L=vs_voranachb)

anachb.vor.at/bin/query.exe/dn?L=vs_voranachb



OR



*Aktiver vs passiver Pendler
Zu welcher Gruppe gehörst du?*

U-Bahn Stationen (Distance: EINE U-Bahnstation)

Station A	Station B	(durchschnittl.) Distanz zwischen 2 Stationen ¹	(durchschnittl.) Schritte zwischen 2 Stationen	(durchschnittl.) Gezeit zwischen 2 Stationen
Praterstern				
U1/2 Praterstern	U1/4 Schwedenplatz	1.4 km	1750	16 min
U1/2 Praterstern	U1 Nestoyplatz	793 meter	991	8 min
U1/2 Praterstern	U2 Taborstraße	1.0 km	1250	10 min
U1/2 Praterstern	U1 Vorgartenstraße	989 meter	1236	10 min
U1/2 Praterstern	U2 Messe Prater	1.1 km	1375	16 min
Schwedenplatz				
U1/4 Schwedenplatz	U1/3 Stephansplatz	759 meter	949	9 min
U1/4 Schwedenplatz	U1 Nestoyplatz	687 meter	859	8 min
U1/4 Schwedenplatz	U2/4 Schottenring	828 meter	1035	8 min
U1/4 Schwedenplatz	U3/4 Wien Mitte	1.0 km	1250	11 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
Schottenring				
U2/4 Schottenring	U2 Taborstraße	1.2 km	1500	15 min
U2/4 Schottenring	U1/4 Schwedenplatz	828 meter	1035	8 min
U2/4 Schottenring	U4 Rossauer Lände	707 meter	884	7 min
U2/4 Schottenring	U2 Schottentor	955 meter	1194	11 min
Stephansplatz				
U1/3 Stephansplatz	U1/4 Schwedenplatz	759 meter	949	9 min
U1/3 Stephansplatz	U3 Stubentor	836 meter	1045	10 min
U1/3 Stephansplatz	U3 Herengasse	569 meter	711	9 min
U1/3 Stephansplatz	U1/4 Karlsplatz	914 meter	1143	14 min
Volkstheater				
U2/3 Volkstheater	U2 Rathaus	618 meter	773	6 min
U2/3 Volkstheater	U3 Herrengasse	909 meter	1136	11 min
U2/3 Volkstheater	U3 Neubaugasse	1.2 km	1500	18 min
U2/3 Volkstheater	U2 Museumsquartier	389 meter	486	4 min
Landstraße (Wien Mitte)				
U3/4 Wien Mitte	U3 Stubentor	354 meter	443	4 min
U3/4 Wien Mitte	U1/4 Schwedenplatz	1.0 km	1250	11 min
U3/4 Wien Mitte	U3 Rochusgasse	680 meter	850	9 min
U3/4 Wien Mitte	U4 Stadtpark	699 meter	874	11 min
Karlsplatz				
U1/2/4 Karlsplatz	U1/3 Stephansplatz	912 meter	1140	12 min
U1/2/4 Karlsplatz	U4 Stadtpark	932 meter	1165	9 min
U1/2/4 Karlsplatz	U1 Taubstummengasse	880 meter	1100	13 min
U1/2/4 Karlsplatz	U4 Kettenbrückengasse	918 meter	1148	15 min
U1/2/4 Karlsplatz	U2 Museumsquartier	668 meter	835	8 min
Längenfeldgasse				
U4/6 Längenfeldgasse	U4 Margaretengürtel	695 meter	869	8 min
U4/6 Längenfeldgasse	U4 Meidlinger Hauptstraße	594 meter	743	7 min

Station A	Station B	(durchschnittl.) Distanz zwischen 2 Stationen ¹	(durchschnittl.) Schritte zwischen 2 Stationen	(durchschnittl.) Gehzeit zwischen 2 Stationen
Längenfeldgasse con't				
U4/6 Längenfeldgasse	U6 Niederhofstraße	745 meter	931	9 min
U4/6 Längenfeldgasse	U6 Gumpendorfer Straße	779 meter	974	16 min
Westbahnhof				
U3/6 Westbahnhof	U3 Zieglergasse	686 meter	858	7 min
U3/6 Westbahnhof	U3 Schweglerstraße	958 meter	1198	11 min
U3/6 Westbahnhof	U6 Gumpendorfer Straße	800 meter	1000	9 min
U3/6 Westbahnhof	U6 Burggasse	734 meter	918	13 min
Spittelau				
U4/6 Spittelau	U4 Heiligenstadt	1.8 km	2250	21 min
U4/6 Spittelau	U4 Friedensbrücke	1.1 km	1375	16 min
U4/6 Spittelau	U6 Jägerstraße	907 meter	1134	11 min
U4/6 Spittelau	U6 Nußdorfer Straße	839 meter	1049	12 min

Übrigens, diese Stationen sind zu Fuß **weniger als 10 Minuten** voneinander entfernt. Wartest du *wirklich* lieber auf die U-Bahn **ODER** entscheidest du dich, zu Fuß zu gehen?

Es ist der einfachste Weg, deine tägl. Schrittzahl und somit dein Aktivitätslevel zu erhöhen.....

U-Bahn	Station A	Station B	(durchschnittl.) Distanz zwischen 2 Stationen ¹	(durchschnittl.) Schritte zwischen 2 Stationen	(durchschnittl.) Gehzeit zwischen 2 Stationen
U 3	Zieglergasse	Neubaugasse	394 meter	493	4 min
U 4	Roßauer Lände	Friedensbrücke	671 meter	839	8 min
U 6	Thaliastraße	Josefstädt. Str.	351 meter	439	5 min
U 6	Alser Straße	Michelbeuern– AKH	494 meter	618	6 min

TÄGLICHES ZIEL: 10.000 SCHRITTE!



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

Ein Spaziergang—die
Lösung zu vieler deiner
Probleme!

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!

WALKING/Spazierengehen

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.