

SWITCH: Mehr Wohlbefinden durch Zu-Fuß-Gehen und Radfahren

Utl.: Mobilitätsagentur und Universität für Bodenkultur bieten persönliche Mobilitätsberatung

Wien, 12.05.2015 Die Mobilitätsagentur Wien und das Institut für Verkehrswesen der Universität für Bodenkultur Wien bieten im Rahmen des EU-Projekts "SWITCH" kostenlose Beratung, um aktive Mobilität einfach in den Alltag zu integrieren. Das Angebot richtet sich an Personen in sich ändernden Lebenssituationen, wie etwa einem Wohnsitzwechsel oder einer ärztlichen Empfehlung zu mehr körperlicher Aktivität.

Regelmäßige Bewegung hat unmittelbare Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden

Prof. Regine Gerike, Universität für Bodenkultur Wien erklärt die Vorteile aktiver Mobilität:

„Bewegungsmangel ist einer der Hauptrisikofaktoren für chronische Erkrankungen. Regelmäßige Bewegung wie Zu-Fuß-Gehen oder Radfahren hat hingegen unmittelbare Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden. Aktive Mobilität im Alltag senkt langfristig das Risiko chronischer Krankheiten und schont unmittelbar die Geldbörse.“

Petra Jens, Mobilitätsagentur Wien ergänzt: „Wir möchten Menschen, die sich gerade neu orientieren, für mehr Bewegung im Alltag begeistern. Dafür bieten wir eine breite Palette an nützlichen Bewegungs- und Mobilitätstipps an, die nicht nur gesund sind, sondern auch Spaß machen.“

Die SWITCH-Aktion findet im Zeitraum April bis Juni 2015 statt und ist kostenlos. Das vielfältige Angebot enthält neben Informations-Broschüren und Bewegungs-Apps auch Fahrrad-Reparaturworkshops bis hin zum persönlichen Beratungsgespräch.

Interessierte Personen können sich direkt anmelden via

Website: <http://switchtravelnow.at>

Tel./SMS: 0664 / 885 86 478

E-Mail: switchtravelnow@boku.ac.at

Die SWITCH-Kampagne in Wien richtet sich an zwei Personengruppen:

- Personen, die kürzlich den Wohnsitz gewechselt haben und die Neuorientierung ihrer Alltagsmobilität nutzen wollen, um sich gesünder und aktiver fortzubewegen
- Personen, die aufgrund einer medizinischen Diagnose mehr aktive Mobilität in ihren Alltag integrieren wollen.

SWITCH ist ein aus den Mitteln der EU finanziertes Projekt mit einer Laufzeit bis Mai 2016. In fünf europäischen Städten werden Personen in biografischen Umbrüchen dazu motiviert, einen Teil ihrer täglichen Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad statt mit dem Auto zurückzulegen. Gesundheits- und VerkehrsexpertInnen arbeiten an Umsetzung und Evaluierung von SWITCH-Kampagnen zur Förderung aktiver Mobilität mit. 30 weitere Städte haben bereits ihr Interesse bekundet, ebenfalls SWITCH-Kampagnen durchzuführen. Auch sie werden dabei im Rahmen des EU-Projektes unterstützt.