

Fortsetzung von Seite 1

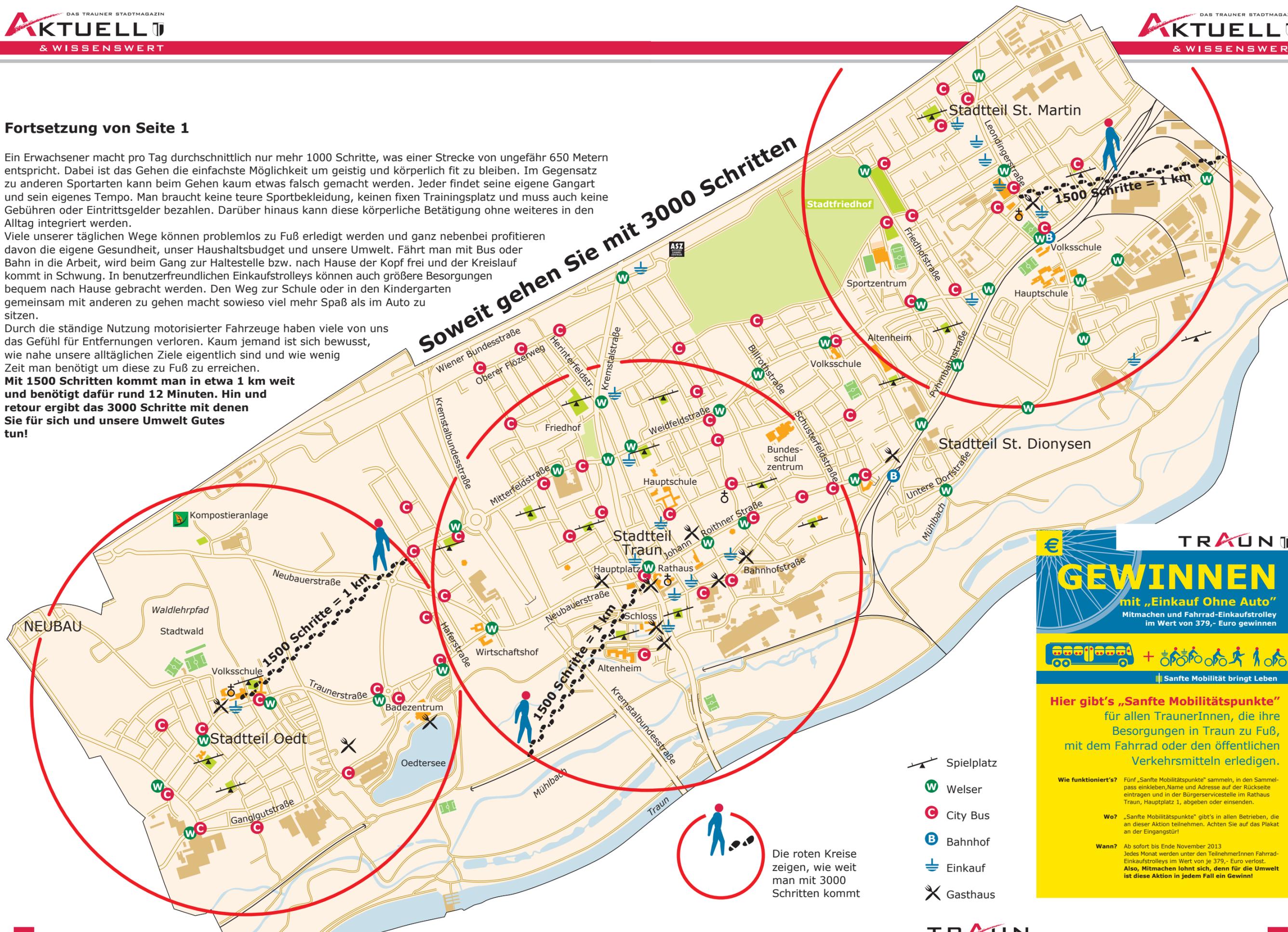
Ein Erwachsener macht pro Tag durchschnittlich nur mehr 1000 Schritte, was einer Strecke von ungefähr 650 Metern entspricht. Dabei ist das Gehen die einfachste Möglichkeit um geistig und körperlich fit zu bleiben. Im Gegensatz zu anderen Sportarten kann beim Gehen kaum etwas falsch gemacht werden. Jeder findet seine eigene Gangart und sein eigenes Tempo. Man braucht keine teure Sportbekleidung, keinen fixen Trainingsplatz und muss auch keine Gebühren oder Eintrittsgelder bezahlen. Darüber hinaus kann diese körperliche Betätigung ohne weiteres in den Alltag integriert werden.

Viele unserer täglichen Wege können problemlos zu Fuß erledigt werden und ganz nebenbei profitieren davon die eigene Gesundheit, unser Haushaltsbudget und unsere Umwelt. Fährt man mit Bus oder Bahn in die Arbeit, wird beim Gang zur Haltestelle bzw. nach Hause der Kopf frei und der Kreislauf kommt in Schwung. In benutzerfreundlichen Einkaufstrolleys können auch größere Besorgungen bequem nach Hause gebracht werden. Den Weg zur Schule oder in den Kindergarten gemeinsam mit anderen zu gehen macht sowieso viel mehr Spaß als im Auto zu sitzen.

Durch die ständige Nutzung motorisierter Fahrzeuge haben viele von uns das Gefühl für Entfernungen verloren. Kaum jemand ist sich bewusst, wie nahe unsere alltäglichen Ziele eigentlich sind und wie wenig Zeit man benötigt um diese zu Fuß zu erreichen.

Mit 1500 Schritten kommt man in etwa 1 km weit und benötigt dafür rund 12 Minuten. Hin und retour ergibt das 3000 Schritte mit denen Sie für sich und unsere Umwelt Gutes tun!

Soweit gehen Sie mit 3000 Schritten



Die roten Kreise zeigen, wie weit man mit 3000 Schritten kommt

- Spielplatz
- Welscher
- City Bus
- Bahnhof
- Einkauf
- Gasthaus

TRAUN

GEWINNEN
mit „Einkauf Ohne Auto“
Mitmachen und Fahrrad-Einkaufstrolley im Wert von 379,- Euro gewinnen

Sanfte Mobilität bringt Leben

Hier gibt's „Sanfte Mobilitätspunkte“
für allen TraunerInnen, die ihre Besorgungen in Traun zu Fuß, mit dem Fahrrad oder den öffentlichen Verkehrsmitteln erledigen.

Wie funktioniert's? Fünf „Sanfte Mobilitätspunkte“ sammeln, in den Sammelpass einkleben, Name und Adresse auf der Rückseite eintragen und in der Bürgerservicestelle im Rathaus Traun, Hauptplatz 1, abgeben oder einsenden.

Wo? „Sanfte Mobilitätspunkte“ gibt's in allen Betrieben, die an dieser Aktion teilnehmen. Achten Sie auf das Plakat an der Eingangstür!

Wann? Ab sofort bis Ende November 2013
Jedes Monat werden unter den TeilnehmerInnen Fahrrad-Einkaufstrolleys im Wert von je 379,- Euro verlost.
Also, Mitmachen lohnt sich, denn für die Umwelt ist diese Aktion in jedem Fall ein Gewinn!