



BEWEGUNGSTAGEBUCH

Wussten Sie...

...dass, 30 Minuten körperliche Bewegung pro Tag signifikant das Risiko einer Herz-Kreislaufkrankung, von Diabetes Typ 2, Bluthochdruck und Osteoporose reduzieren und sich positiv auf die Fitness, Stimmung und Lebenserwartung auswirken. Wenn Sie den einen oder anderen Weg zu Fuß oder mit dem Rad zurücklegen, tun Sie nicht nur sich selbst etwas Gutes sondern reduzieren auch die Feinstaubbelastung.

Bewegungschancen in Alltag

*Warum gehen Sie nicht
einfach einmal zu Fuß*

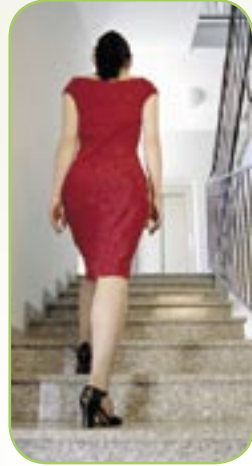


*Lassen Sie Ihr Auto doch
einmal außerhalb der
Kurzparkzone stehen*



Auch Gartenarbeit ist körperliche Bewegung

60 Minuten Gartenarbeit verbrauchen ca. 250 Kcal



Stiegen steigen statt Lift benützen bringt zusätzliche Bewegung in Ihren Alltag

10 Minuten Stiegensteigen verbrauchen ca. 180 Kcal

30 Minuten Radfahren
verbrauchen ca. 200 Kcal

*Warum fahren Sie nicht
einmal mit dem Fahrrad
zur Arbeit?*



Auch der Fuß- und Radweg zur Halte-
stelle bedeutet aktive Bewegung!

*Steigen Sie doch einmal eine
Station eher aus dem Bus
aus und gehen Sie das letzte
Stück zu Fuß. Oder nehmen
Sie einen Fußweg für eine
direkte ÖV-Verbindung in
Kauf!*

So funktioniert das Bewegungstagebuch

Führen Sie zur eigenen Kontrolle und Dokumentation der Bewegungsminuten dieses Tagebuch. Und so funktioniert es:

1. Tragen Sie jeweils Ihre Bewegungsminuten beim jeweiligen Tag und unter der jeweiligen Aktivität ein.
2. Falls Sie diese Aktivität ansonsten mit dem Auto gemacht hätten, unterstreichen Sie die Bewegungsminuten.
3. Zählen Sie am Ende der Woche Ihre Bewegungsminuten zusammen.

Zeichenerklärung



zu Fuß gegangen



Sport / Fitness Center / Hometrainer / Laufband etc.



mit dem Fahrrad gefahren



Stiege statt Lift

ÖV Öffentlicher Verkehr: zur Haltestelle gehen, eine Station eher aussteigen, längere Zuwege in Kauf nehmen

Total Addieren Sie Ihre gesamten Bewegungsminuten

TEA Addieren Sie nur die unterstrichenen Bewegungsminuten (Total: eingesparter Autoverkehr)

1. Woche

			öv			Sonstiges	Total
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Total							
TEA							

2. Woche

			öv			Sonstiges	Total
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Total							
TEA							

3. Woche

			öv			Sonstiges	Total
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Total							
TEA							

4. Woche

			öv			Sonstiges	Total
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Total							
TEA							

5. Woche

			öv			Sonstiges	Total
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Total							
TEA							

6. Woche

			öv			Sonstiges	Total
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Total							
TEA							

7. Woche

			öv			Sonstiges	Total
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Total							
TEA							

8. Woche

			öv			Sonstiges	Total
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Total							
TEA							

9. Woche

			öv			Sonstiges	Total
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Total							
TEA							

10. Woche

			öv			Sonstiges	Total
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Total							
TEA							

11. Woche

			öv			Sonstiges	Total
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Total							
TEA							

12. Woche

			öv			Sonstiges	Total
Mo							
Di							
Mi							
Do							
Fr							
Sa							
So							
Total							
TEA							

KALORIENVERBRAUCH AUF DEM RAD

Beim Radfahren verbrennt man mehr Kalorien, je schneller und je länger man fährt; und ein schwerer Fahrer verbrennt mehr Kalorien als ein leichter.



Gewicht des
Fahrers (kg)

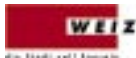
Gerade Straße, kein Wind, aufrechte Haltung
Durchschnittsgeschwindigkeit in km/h

19	23	24	26	27	29
----	----	----	----	----	----

Kalorienverbrauch pro Stunde

50	290	350	400	450	500	590
54	320	380	440	480	550	630
59	340	400	470	520	590	690
64	360	430	500	560	630	730
68	380	460	530	590	680	780
73	400	490	570	630	720	830
77	430	510	600	670	760	880
82	450	540	630	700	800	930
86	470	570	660	740	840	970
91	500	600	700	770	880	1020

Erstellt im Rahmen des EU-Projektes **viaNova**



Idee und Design

Forschungsgesellschaft Mobilität FGM-AMOR Austrian Mobility Research
gemeinnützige GmbH

Gefördert aus Mitteln

der EU im Rahmen des INTERREG III-B Programms

