

Bitte wählen Sie ein Dankeschön für Ihre Teilnahme:

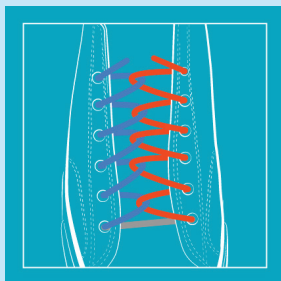
- Das Wien zu Fuß Multifunktionsstuch für jedes Wetter.



- Der Fahrrad Wien Sattelschoner schützt vor Nässe.



- Die Wien zu Fuß Schuhbänder mit Schnüranleitung für jeden Anlass.



- Das Fahrrad Wien Snapband für Ihre Sichtbarkeit.



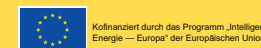
**SWITCH –
„Durch aktive Mobilität
zu mehr Wohlbefinden“**

**Wir gratulieren zur Teilnahme am Programm SWITCH!
Wir möchten Sie dabei unterstützen, mehr Bewegung und
Wohlbefinden in Ihren Alltag zu bringen!**

www.switchtravelnow.at

Zustelladresse
 Name _____
 Straße _____
 PLZ, Stadt _____
 E-Mail* _____
 Tel.* _____

* für Terminvereinbarung.





Bewegt unterwegs:

■ Navigieren mit der App anachb



Wie komme ich zu Fuß, mit Fahrrad oder Öffis am schnellsten von A nach B? Erhalten Sie die Antwort mit der neuen AnachB App direkt auf Ihr Handy! (Verkehrsverbund Ostregion VOR)

■ Bewegung im Alltag



Regelmäßige Bewegung stärkt das körperliche und seelische Wohlbefinden. Viele nützliche Tipps helfen dabei, in kleinen Schritten mehr Bewegung in den Alltag zu bringen.

(Broschüre der Wiener Gesundheitsförderung WIG)

■ Switch zu mehr Wohlbefinden mit Hilfe der Moves-App



Wer auf seine Gesundheit achten möchte, sollte sich regelmäßig bewegen. Schalten Sie mit Hilfe der

kostenlosen Moves-App und verfolgen Sie spielerisch Ihre täglichen Wege, zählen Sie Ihre Schritte und verbrauchten Kalorien.

Stellen Sie uns Ihre Aktivitäts/Mobilitätsdaten für Forschungszwecke anonym mit der SWITCH App zur Verfügung.

■ Persönliches Beratungsgespräch

Ich interessiere mich für ein persönliches Beratungsgespräch zu aktiver Mobilität. Bitte geben Sie für Terminvereinbarung Ihre Telefonnummer bekannt.

(Angebot der Universität für Bodenkultur und der Mobilitätsagentur Wien)



Zu Fuß unterwegs:

■ Erste Wiener Fußwegekarte



Die Erste Wiener Fußwegekarte ist mehr als ein Stadtplan: Sie zeigt Ihnen Wege mit einem hohen Erholungs- oder Erlebniswert und Tipps zu Durchgängen, Abkürzungen, Standorten von Schustern und öffentlichen WC Anlagen!

(Broschüre der Mobilitätsagentur Wien)

■ Navigieren mit der Wien zu Fuß App



Mit der Wien zu Fuß App die Stadt entdecken und tolle Preise gewinnen! Nützen sie Routenplaner, Schrittzähler und Schatzsuche-Spiel mit ihrem Smartphone.

(Mobilitätsagentur Wien)

■ Geh-sundheit



Regelmäßiges Zu-Fuß-Gehen ist gesund, es stärkt das Immunsystem und beugt chronischen Krankheiten vor. Erhalten Sie praktische Tipps für das Zu-Fuß-Gehen in der Stadt.

(Broschüre der Mobilitätsagentur Wien)

■ Wanderbares Wien



Wien ist eine Stadt fürs Wandern. Die Wiener Stadtwanderwege präsentieren sich mit Sehenswürdigkeiten, Besonderheiten und Einkheer-möglichkeiten entlang ihrer Routen.

(Broschüre der MA49)

■ Zu Fuß im höheren Alter



Eine wesentliche Voraussetzung für gesundes Altern ist eine selbstständige Mobilität. Tipps für ein sicheres und genussvolles Unterwegssein im höheren Alter. (Broschüre bmvit)

Mit dem Rad unterwegs:

■ Wiener Radkarte



Die Wiener Radkarte beinhaltet alle Radwege sowie Radgeschäfte, Citybike Stationen, Trinkbrunnen, Verleihstellen und weitere nützliche Informationen für Ihre Fahrt mit dem Rad.

(Broschüre Mobilitätsagentur Wien)

■ Radfahr-Fibel



Die Radfahr-Fibel gibt Ihnen praktische Tipps für das sichere Radfahren in Wien. Erfahren Sie mehr über die wichtigsten Regeln damit Sie sicher und entspannt ans Ziel kommen.

(Broschüre Mobilitätsagentur Wien)

■ Citybike Wien



Erkunden Sie Wien mit dem Gratisrad Citybike Wien! In dieser Broschüre erhalten Sie von der Anmeldung über die Entlehnung bis zur Rückgabe alle wichtigen Informationen.

(Broschüre Gewista)

■ Präventionsstrategien zum Fahrraddiebstahl



Diese Broschüre erklärt, wie man sich bestmöglich vor dem Verlust Ihres Fahrrades schützen. Praktische Tipps für ungetrübte Freude am Radfahren!

(Broschüre bmvit)

■ Kleine Radprofis



Für Kinder ist es wichtig, mit dem Fahrrad oder zu Fuß am Straßenverkehr teilzunehmen. Dieser Ratgeber hilft, Kinder auf das Radfahren im Straßenverkehr vorzubereiten.

(Broschüre bmvit)

■ Kind am Rad



Dieser Ratgeber präsentiert Transportlösungen für Eltern, die Fahrrad und Familie vereinen wollen. Für entspannten Familienausflüge und Alltagswege.

(Broschüre Radlobby)

■ Radfahren im besten Alter



Mit dem Fahrrad sind Sie auch im höheren Alter schnell, flexibel, kostengünstig und mit viel Freude unterwegs! Bestimmen Sie Ihre Mobilität neu und bleiben Sie mit dem Fahrrad jung!

(Broschüre bmvit)

■ Fahrrad-Reparaturworkshop

Ich interessiere mich für einen kostenlosen Fahrrad-Reparatur-Workshop. Bitte geben Sie für Terminvereinbarung Ihre Telefonnummer oder E-Mail Adresse bekannt.

(Angebot der Mobilitätsagentur Wien)

