



Willst du mit mir gehen?

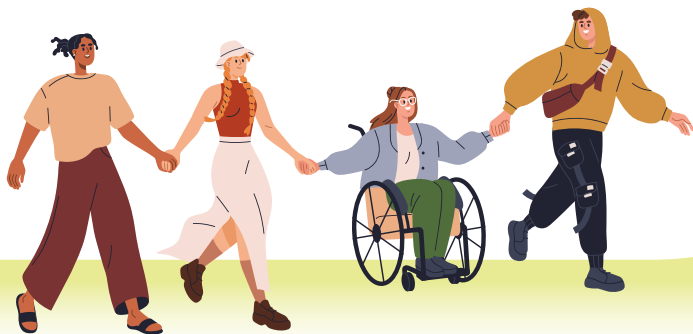
- ☐ Ja
- ☐ Nein
- ☒ Sehr gerne zu Fuß

Schon kurze Fußwege wirken sich positiv auf dein Wohlbefinden aus. **Los geht's auf [österreichzufuss.at](https://oesterreichzufuss.at)**



Ein paar Schritte gehen immer

Ob in die Arbeit, zum Supermarkt, wenn du dein Kind in die Schule bringst oder einfach so: Es gibt viele Situationen, in denen du dich für den Fußweg entscheiden kannst. Denn das Zu-Fuß-Gehen hat einige Vorteile. Die Bewegung an der frischen Luft ist gesund, umweltfreundlich, fördert den sozialen Austausch und ermöglicht dir, unterwegs Neues zu entdecken. Das Gute? Schon kurze Strecken machen für dein Wohlbefinden einen Unterschied, vor allem wenn du sie regelmäßig in deinen Alltag integrierst.



Tipp

Gemeinsam geht's leichter! Frage deine Freund:innen, Arbeitskolleg:innen oder Familienmitglieder, ob sie mit dir zu Fuß gehen wollen. Denn oft kann man sich gemeinsam besser motivieren und so neue Routinen etablieren.



Mehr auf:

oesterreichzufuss.at



Impressum

Medieninhaber, Verleger und Herausgeber: Bundesministerium für Innovation, Mobilität und Infrastruktur (BMIMI)
Radetzkystraße 2, 1030 Wien, +43 (0) 800 21 53 59, bmimi.gvat
Ausgabejahr: 2025