

Radfahren wirkt – ab der ersten Fahrt!

Der Großteil der Wege in der Region liegt innerhalb der Raddistanz von 2-10 Kilometer und kann in 5-30 Minuten zurückgelegt werden.



Fritz fährt einmal in der Woche von Gunkskirchen bis Thalheim mit dem Fahrrad. Er spart dadurch Abgase ein und ist gelassener.



Irene schwingt sich täglich für ihren Arbeitsweg von Krenglbach bis Wels auf das Rad. Das ist ihre Art der Altersvorsorge, weil sie gesünder lebt.



Emilia radelt mehrmals wöchentlich die 5 Kilometer von Weißkirchen bis Marchtrenk und retour. Dadurch ist sie fit, hat mehr Kraft und merkt auch, dass sie aufmerksamer ist.

www.radmodellregion.at



Rundum gesund!

Radfahren stärkt Körper, Geist und Seele



RADMODELLREGION
Wels Umland
radelt voran!



10 erwünschte Nebenwirkungen des Radfahrens



Immun-Booster

Radfahren unterstützt dein Immun-System und hilft dir, gesund zu bleiben.



Gelassenheit

Radfahren setzt Glückshormone frei und baut Stress ab. Die Bewegung an der frischen Luft steigert dein Wohlbefinden.



Luft

Mehr Sauerstoff: Radfahren verbessert deine Lungenfunktion.



Gesundheit

Radfahren verringert das Risiko für Herzinfarkt und Herz-Kreislauf-Krankheiten, sowie Typ 2-Diabetes.



Kraft

Radeln verbessert die Fitness und hilft beim Fettabbau.



Aufmerksamkeit

Radfahren verbessert deine Koordination und Konzentration.



Grips

Das Gehirn braucht ein regelmäßiges Workout. Bewegung regt die Hirndurchblutung an und steigert die Leistungsfähigkeit: Die besten Ideen kommen oft beim Radfahren.



Beweglichkeit

Besonders Knie- und Hüftgelenke werden durch die zyklische Bewegung beim Radfahren geschützt, der Sattel nimmt den Gelenken viel Körpergewicht ab.



Keine Abgase, kein Lärm

Gesund für dich und alle anderen: wenn du Rad fährst, leistest du einen Beitrag zu einer gesünderen Lebensumgebung.



Art of Aging

Radfahrer:innen haben eine längere Lebenserwartung (bis zu 14 Monate).



Gewusst wie:

Eine halbe Stunde pro Werktag sollten sich Erwachsene laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) zumindest bewegen - mit mittlerer Intensität, wie z.B. Radfahren. Mit dem Rad in die Arbeit oder zum Einkaufen - schon ist das Fitnessprogramm in den Alltag integriert!

