

Gesundheitsförderung: Bike to work

Bike to work ist eine schweizweite Aktion von Pro Velo. Im Monat Juni haben sich insgesamt fünf Teams der Residenz Falkenstein an dieser Aktion beteiligt. Sie legten ihren Arbeitsweg grösstenteils mit dem Velo oder zu Fuss zurück.



20 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Residenz Falkenstein beteiligten sich an der schweizweiten Aktion Bike to work.

Fünf Teams der Residenz Falkenstein legten im Monat Juni ihren Arbeitsweg per Velo oder zu Fuss zurück. In Zahlen ausgedrückt bedeutet dies: 5 Teams à 4 Personen, 260 Velotage, 86 % mit dem Velo oder zu Fuss zurückgelegt, 398 kg CO₂ eingespart, Total 2'762 Kilometer zurückgelegt! Im Kleinen beginnt, was die Welt positiv beeinflussen kann. Zudem schüttet der Körper bereits ab 20 Minuten Bewegung die Botenstoffe Serotonin und Dopamin aus. Diese verhelfen ganz natürlich zu neuen Glücksgefühlen.

Die Velofahrt am Morgen und nach dem Feierabend erhöht zudem die Aufnahme- und Konzentrationsfähigkeit, hat einen positiven Einfluss auf Fitness und Gesundheit und hilft, Stresshormone abzubauen.

Das Echo der Mitarbeitenden war durchwegs positiv und bestimmt werden künftig viele Teilnehmende weiterhin ab und zu mit dem Velo zur Arbeit fahren.

Text: Beatrice Koch