

Pressemitteilung

Krefeld/Köln, 8.4.2020

Abstand halten und sich trotzdem ausreichend bewegen

Nahmobilität in Zeiten von Corona – Können wir hier in Nordrhein-Westfalen noch entspannt Radfahren und Zu Fuß gehen?

Zuhause bleiben ist das Gebot der Stunde. Sich trotzdem ausreichend zu bewegen, ist die hohe Kunst unserer Zeit. Zu Fuß und mit dem Fahrrad kann dies gut gelingen.

Wir wissen alle, dass es wichtig ist, Abstand von anderen Menschen zu halten, die Verlangsamung der Corona-Pandemie steht im Mittelpunkt allen Handelns. Trotzdem brauchen wir Menschen unsere tägliche Dosis Bewegung, sie kann in diesen Zeiten zum Stimmungsaufheller werden. Ausreichend Bewegung an der frischen Luft stärkt die Abwehrkräfte und unser Immunsystem.

Was liegt da näher, als die notwendigen täglichen Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zu erledigen – immer mit ausreichend Abstand natürlich. Wie wäre es mit Brötchen holen zu Fuß oder auf dem Fahrrad, anstelle des Autos? Auch der Einkauf beim Supermarkt um die Ecke lässt sich so „gesundheitsfördernd“ mit etwas eigener Bewegung gut lösen.

Für alle Neueinsteiger, die länger nicht auf ihrem Fahrrad gefahren sind, gilt: Das Fahrrad fachmännisch überprüfen lassen. In Nordrhein-Westfalen dürfen alle Fahrradhändler ihre Reparaturwerkstätten öffnen. Lassen Sie dort eine Inspektion machen, dann sind Sie auf der sicheren Seite. Adressen finden Sie im Internet.

Liebe braucht Abstand

So traurig die Situation mittlerweile auch ist, für alle, die gesund sind, gilt: Gesundheit erhalten und Immunsystem stärken. Und das funktioniert am Besten mit viel Bewegung an frischer Luft, selbstverständlich mit ausreichend Abstand zu unseren Mitmenschen.

Das symbolisiert unser Bild, die vier Herzen mit Abstand. Sie wurden ursprünglich von der AGFS für eine Verkehrssicherheitskampagne entwickelt und für diesen Zweck leicht abgewandelt.

Weitere Informationen:

Die AGFS steht seit 1993 für das Leitbild „Die Stadt als Lebens- und Bewegungsraum“. Die 88 Mitglieder des kommunalen Vereins verstehen sich als Vorreiter für eine gesunde und ökologisch sinnvolle Mobilität. Gemeinsames Ziel ist es, zukunftsfähige, belebte und wohnliche Städte zu gestalten, in denen Lebens- und Bewegungsqualität im Vordergrund stehen.

Die Pressemitteilung in digitaler Form steht unter www.agfs-nrw.de im Bereich Presse zum Download zur Verfügung.

**Arbeitsgemeinschaft fußgänger- und fahrradfreundlicher Städte,
Gemeinden und Kreise in Nordrhein-Westfalen e.V.**

Pressekontakt über:

P3 Agentur für Kommunikation und Mobilität

Myriam Pretzsch / Norbert Schläger

Antwerpener Straße 6-12

50672 Köln

E-Mail: info@p3-agentur.de

Tel: 02 21 / 20 89 40

www.agfs-nrw.de