

Aktion **Mit dem Rad zur Arbeit** in Wilhelmshaven

Machen Sie mit bei der gemeinsamen Sommeraktion von ADFC und AOK: Von Mai bis 31. August sind Berufstätige aufgefordert, an mindestens 20 Arbeitstagen das Fahrrad auf dem Weg zur Arbeit zu benutzen, gerne auch in Kombination mit dem ÖPNV.

Ihr Mitmachticket für den Start in einen aktiven Sommer ist der **Aktionskalender**. Einfach [online](#) anmelden und alle Tage, an denen Sie im Aktionszeitraum das Fahrrad auf dem Arbeitsweg benutzt haben, online eintragen. Der ausgefüllte Kalender ist gleichzeitig Ihr Teilnahmechein für die Verlosung. Zusätzlich zu den überörtlich ausgelobten Preisen hat der Wilhelmshavener Outdoor-Shop Unterwegs 2 hochwertige Ortlieb-Hinterradtaschen und einen Einkaufsgutschein über 30 € für die Wilhelmshavener Teilnehmer bereit gestellt.



Aber auch wenn kein Sachpreis gewonnen wird, gewinnt jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer auf jeden Fall durch ihre/seine Teilnahme: Durch regelmäßige Bewegung steigt die Fitness und die Risiken für die typischen Zivilisationskrankheiten verringern sich. Außerdem ist Radfahren aktiver und vorbildlicher Umwelt- und Klimaschutz,

Auch für Unternehmen lohnt es sich, ihre MitarbeiterInnen zur Teilnahme an der Aktion aufzufordern, da dies ein guter und kostengünstiger Baustein im betrieblichen Gesundheitsmanagement sein kann. Um die Aktion im Betrieb bekannt zu machen und zu bewerben, ist lediglich die Einsetzung eines Koordinators empfehlenswert, eventuell noch ergänzt um eigene kleinere Aktionen. Durch die Teambildung verbessert sich erfahrungsgemäß auch das Betriebsklima.

Wenn Sie weiteren Informationsbedarf haben, klicken Sie auf die [MdRzA-Internetseite](#).