

# Pressemitteilung

## Direktion Bayreuth-Kulmbach

### Gesundheitsaktion

## Ab Mai wieder mit dem Rad zur Arbeit

Bayreuth, 11.04.2024

Um die Fitness zu steigern, genügen laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) bereits 21 Minuten Bewegung am Tag. Sehr wirkungsvoll ist es, körperliche Aktivität in den Alltag einzubauen. „Dazu eignet sich das Radfahren besonders gut“, sagt Ulrike Fischer, Bewegungsexpertin bei der AOK in Bayreuth. Gelegenheit dazu bietet jetzt wieder die Gesundheitsaktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ der AOK und des Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC). „Ziel dabei ist, in der Zeit vom 1. Mai bis zum 31. August an mindestens 20 Tagen den Arbeitsweg radelnd zurückzulegen“, so Ulrike Fischer. Schon jetzt können sich Interessierte online unter [www.mdrza.de/bayern](http://www.mdrza.de/bayern) anmelden.

### Mitmachaktion kommt gut an

Im vergangenen Jahr beteiligten sich bayernweit über 76.000 Beschäftigte, aus Region Bayreuth/Kulmbach waren über 1.350 Berufstätige dabei. „Wir rechnen auch in diesem Jahr wieder mit vielen Teilnehmenden und hoffen, einen neuen Teilnahmerecord zu erreichen“, so die AOK-Bewegungsexpertin. Mitmachen können auch Pendler, die bis zum Bahnhof oder zur Bushaltestelle radeln und für die restliche Strecke zur Firma öffentliche Verkehrsmittel nutzen. Viele Menschen arbeiten zum Teil von zuhause aus. Wer daher keine Wegstrecke zur Arbeitsstelle zurücklegt, kann die geradelten Kilometer rund ums Home-Office erfassen.

### Radtage online erfassen

Bis zum 16. September können die Teilnehmenden im sogenannten Aktionskalender ihre Radtage online eintragen. Über das Online-Portal sind jederzeit die persönlichen Leistungen aller Teilnehmenden datengeschützt abrufbar: Wie

viele Kilometer bin ich an wie vielen Tagen bisher geradelt und wie viele Kalorien habe ich dadurch verbraucht? „Das Online-Portal bietet auch eine tagesaktuelle Übersicht zu den wichtigsten Vorhersagen für das Radel-Wetter vor Ort“, erklärt Ulrike Fischer. Die Radlerinnen und Radler können die voraussichtlichen Temperaturen für morgens, mittags und abends ablesen. Die zu erwartenden Windverhältnisse und der Grad der Bewölkung ergänzen die Wetterinformationen.

### **Radeln und gewinnen**

Wer seinen Aktionskalender mit den Radtagen unter [www.mdrza.de/bayern](http://www.mdrza.de/bayern) pflegt, hat die Chance auf einen der vielen gesponserten Gewinne namhafter Aktionspartner, die alljährlich unter den erfolgreich Teilnehmenden verlost werden. Zu den Preisen gehören E-Bikes sowie praktisches Zubehör fürs Fahrrad. Die Gewinne werden von Unternehmen gestiftet und sind nicht aus Beiträgen finanziert. Der DGB Bayern und die vbw – Vereinigung der Bayerischen Wirtschaft e.V. unterstützen die gemeinsame Initiative von ADFC und AOK im Freistaat. Beide Partner sind von Anfang an dabei. Die vbw fördert die Initiative finanziell.

### **Bilderservice:**



#### **Bildunterschrift:**

Wer regelmäßig radelt, steigert sein Wohlbefinden, fährt preiswert und schont die Umwelt.

#### **Urhebervermerk:**

© AOK