

# Aktion ‚Mit dem Rad zur Arbeit‘ endet am 31. August: Anmeldungen sind jetzt noch möglich



Endspurt bei der Mitmach-Aktion ‚Mit dem Rad zur Arbeit‘ im Kreis Unna: Jetzt noch das 20-Tage-Ziel komplett erradeln – auf dem Weg zur Arbeit oder im Homeoffice und im Aktionskalender bis zum 18. September dokumentieren. Es winken hochwertige Preise. Foto: AOK/hfr.

Radfahren ist nicht erst seit der Corona-Pandemie ‚in‘. Viele Menschen auch aus dem Kreis Unna haben sich in diesem Jahr wieder an der Gemeinschaftsaktion ‚Mit dem Rad zur Arbeit‘ von AOK NordWest und dem Allgemeinen Deutschen Fahrradclub (ADFC) beteiligt und sind seit dem 1. Mai regelmäßig mit dem Fahrrad gefahren – zur Arbeit oder im Zusammenhang mit dem Homeoffice.

Das meist gute Sommerwetter hat dafür die besten Rahmenbedingungen geschaffen. Die Aktion endet am 31. August. „Bis dahin sollen alle Teilnehmenden an mindestens 20 Arbeitstagen im Zusammenhang mit ihrem Job geradelt sein und einfach die Tage in den Aktionskalender erfassen“, sagt AOK-Serviceregionsleiter Jörg Kock. Bei angenehmen Temperaturen steigt im Sommer die Lust auf das Radfahren.

Die Mitmach-Aktion ‚Mit dem Rad zur Arbeit‘ vom Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC) und der AOK kommt dann gerade recht. Sie ist für viele Menschen im Kreis Unna mittlerweile ein fester Termin im Kalender und das seit mehr als zwei Jahrzehnten. Vom 1. Mai bis zum 31. August gilt es, an mindestens 20 Arbeitstagen mit dem Fahrrad als Verkehrsmittel

zur Arbeit zu fahren. Selbst Einsteiger können das vorgegebene Ziel im Aktionszeitraum gut schaffen. Pendler, die das Rad bis zur Bus- oder Bahnhaltestelle nutzen, können sich auch an der Aktion beteiligen. Mit bis zu vier Kollegen ist sogar eine Anmeldung als Team möglich. Auch wer im Homeoffice arbeitet, kann das Radfahren in den Alltag integrieren und an der Aktion teilnehmen. Es können dann einfach ‚Fitness-Fahrten‘ in den Online-Aktionskalender eingetragen werden und kommen in die Wertung. „Für viele im Homeoffice Tätige ist das Fahrradfahren eine Konstante im Alltag geworden. Und ein probates Mittel für die körperliche Fitness,

die sich auch positiv bei der Arbeit auswirkt“, so Kock. Die Aktions-Bedingung, die es zu erfüllen gilt, ist einfach: Wer an mindestens 20 Tagen im Aktionszeitraum mit dem Rad zur Arbeit oder im Zusammenhang mit dem Homeoffice gefahren ist, sollte seinen ausgefüllten Aktionskalender nach dem Aktionsende

bis spätestens 18. September online erfassen. „Wir alle wissen, dass uns Bewegung guttut. Schon eine halbe Stunde Radfahren am Tag fördert nicht nur die persönliche Fitness, es stärkt das Immunsystem, die Muskulatur und senkt das Risiko, an Diabetes oder Bluthochdruck zu erkranken. Wer regelmäßig mit dem Rad zur Arbeit fährt, führt quasi nebenbei sein eigenes Präventionsprogramm durch“, sagt Kock.

Unter allen Teilnehmern werden E-Bikes, hochwertiges Fahrradzubehör und Fahrradversicherungen verlost, die alle von Drittfirmen zur Verfügung gestellt wurden. Weitere Infos und den Online-Aktionskalender gibt es unter [www.mitdem-rad-zur-arbeit.de](http://www.mitdem-rad-zur-arbeit.de).