

# Klick und los!

Mit dem Online-Aktionskalender sichern Sie sich Ihre Chance auf attraktive Preise.

Melden Sie sich mit Ihrem bestehenden Account an oder registrieren Sie sich neu unter: **mdrza.de**

Fahren Sie vom 1. Mai bis zum 31. August 2024 an mindestens 20 Tagen mit dem Rad zur Arbeit oder rund ums Homeoffice. Tragen Sie diese Tage in den Online-Aktionskalender ein und gewinnen Sie attraktive Preise.

Teilnahmeschluss ist der 16. September 2024. Tragen Sie bis zu diesem Termin Ihre im Aktionszeitraum gefahrenen Kilometer ein.

## Angebote der AOK rund um „Mit dem Rad zur Arbeit“



- Aktions-Infoletter mit vielen Tipps rund ums Radfahren – einfach abonnieren!
- CO<sub>2</sub>-Rechner
- Kilometerzähler
- Regionale Wettervorhersage

### Tipps für Arbeitgeber:

- eigene Microsite für Intranet
- Themen-Special zum Dienstrad-Leasing
- Aktionsmedien als Download

## Gemeinsam macht es mehr Spaß:

Teilen Sie Ihre tägliche Gesundheitstour mit anderen Begeisterten auf Facebook, Instagram und X.

Verwenden Sie **#mdrza** auf allen **sozialen Kanälen.**



## Sieben Fakten, warum „Mit dem Rad zur Arbeit“ gut für Sie ist:

1. Bewegung versorgt Gelenke mit Nährstoffen
2. Fahrradfahren kurbelt die Fettverbrennung an
3. Der Ruhepuls wird langfristig gesenkt
4. Bewegung fördert das Selbstwertgefühl
5. Das Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt
6. Fahrradfahren verbessert die Durchblutung
7. Die Muskulatur wird trainiert

Die Mitmachaktion wird gefördert von der **vbw – Vereinigung der Bayerischen Wirtschaft e. V.**



Die bayerische  
Wirtschaft



AOK



## Aktiv sein lohnt sich doppelt.

Die Gesundheit fördern und gewinnen. Ab Mai 2024 geht es wieder los. Einfach mit Ihrem Account anmelden oder neu registrieren.

Mehr erfahren auf [mdrza.de/bayern](https://mdrza.de/bayern)

AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse.

Mit dem  
 **RAD**  
zur Arbeit

Eine Initiative von  
ADFC und AOK

# Mitmachvorteile



## Ihr Gesundheitsvorteil

Jeder Weg mit dem Fahrrad wirkt sich positiv auf Ihre Gesundheit aus.



## Allein oder im Team?

Nehmen Sie alleine oder als maximal 4-köpfiges Team teil – alle Aktiven fahren ihre individuelle Strecke.



## Teilstrecken möglich

Sie können die ganze Strecke zur Arbeit mit dem Rad fahren oder diese mit Bus und Bahn kombinieren.



Weitere Informationen auf: [mdrza.de/bayern](https://mdrza.de/bayern)



# Fleißig in die Pedale treten lohnt sich:

## Einzelpreise



7 Radkalender – je 36 €



6 Buchpreise – je 18 €/24,90 €, und 3 Abos – je 36,90 €



2 CITA 4.1i, FISCHER E-Bike – 2.229 €



2 ergonomische Spezialsättel – je 384,90 €



5 E-Bike-/ 5 USB-Leuchten – je 29,95 €/39,95 €



2 Einkaufsgutscheine – je 100 €



15 Jahrestarife – je 60 €



68 Ortlieb Back-Roller Fahrradtasche – je 75 €



6 Versicherungspakete – je 150 €



6 Präsentkoffer plus Duschtuch – je 30 €



1 Fahrradschloss Faltschloss 85 Compact – 79,95 €

## Monatliches Gewinnspiel

Noch mehr Gewinnchancen: Posten Sie unter #mdrza Ihren Beitrag zum jeweiligen Monatsthema und gewinnen Sie monatlich ein E-Bike von FISCHER.



FISCHER

1 CITA 4.1i, FISCHER E-Bike – 2.229 €

## Monatliches Tippspiel

„Rate mal im Radportal“: Geben Sie Ihren Tipp ab und gewinnen Sie tolle Preise.



LUCKY BIKE

Lucky Bike-Einkaufsgutschein – 300 €



THULE

Neuer Thule Chariot Cross Fahrradanhänger ab Sommer 2024 – 1.099,95 €

## Teampreise

1 Präsentkoffer-Set plus Duschtuch, 4 Stück – 120 €



seba med

## Firmenpreise

Diese Preise können Arbeitgeber für ihre Mitarbeitenden gewinnen:

1 Fahrrad-Aktionstag – bis zu 3.000 €

1 FalcoFida Fahrradständer – 938,25 €



JOBRAD



DIN 79008