



Aktiv sein lohnt sich doppelt.

Die Gesundheit fördern und gewinnen.
Ab Mai 2024 geht es wieder los.

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

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 auf: [mdrza.de](https://www.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. Erfassen Sie bis zu diesem Termin Ihre im Aktionszeitraum gefahrenen Kilometer.

Angebote der AOK zu „Mit dem Rad zur Arbeit“

- Aktions-Infoletter mit vielen Tipps rund ums Radfahren – einfach abonnieren!
- CO₂-Rechner
- Kilometerzähler
- Regionale Wettervorhersage

Tipps für Arbeitgeber:

- eigene Microsite für das 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 die Gelenke mit Nährstoffen
2. Radfahren kurbelt die Fettverbrennung an
3. Der Ruhepuls wird langfristig gesenkt
4. Bewegung fördert das Selbstwertgefühl
5. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt
6. Radfahren verbessert die Durchblutung
7. Die Muskulatur wird trainiert

Unterstützt wird die Aktion vom Niedersächsischen Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung, dem Deutschen Gewerkschaftsbund Niedersachsen - Bremen - Sachsen-Anhalt sowie den Unternehmensverbänden Niedersachsen.

Die AOK bedankt sich bei ihren Partnern:

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 sie mit Bus und Bahn kombinieren.



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



Fleißig in die Pedale treten lohnt sich:

Einzelpreise



5 Radkalender – je 36 €



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



1 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 €



1 Einkaufsgutschein – 100 €



10 Jahrestarife – je 60 €



43 Ortlieb Back-Roller Fahrradtasche – je 75 €



4 Versicherungspakete – je 150 €



6 Präsentkoffer plus Duschtuch – je 30 €



1 Fahrradschloss Faltschloss 85 Compact – 79,95 €



14 Rock eMotion-Einzeltaschen – je 89,95 €

Monatliches Gewinnspiel

Noch mehr Gewinnchancen: Posten Sie unter **#mdrza** Ihren Beitrag zum jeweiligen Monatsthema und gewinnen Sie monatlich ein E-Bike von 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-Einkaufsgutschein – 300 €

Neuer Thule Chariot Cross Fahrradanhänger ab Sommer 2024



Teampreise

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



Firmenpreise

Diese Preise können Arbeitgeber für ihre Mitarbeitenden gewinnen:

1 Fahrrad-Aktionstag – bis zu 3.000 €

1 FalcoFida Fahrradständer – 938,25 €

