

## 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://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!
- CO<sub>2</sub>-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



AOK



## Aktiv sein lohnt sich doppelt.

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

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

# Mitmachvorteile



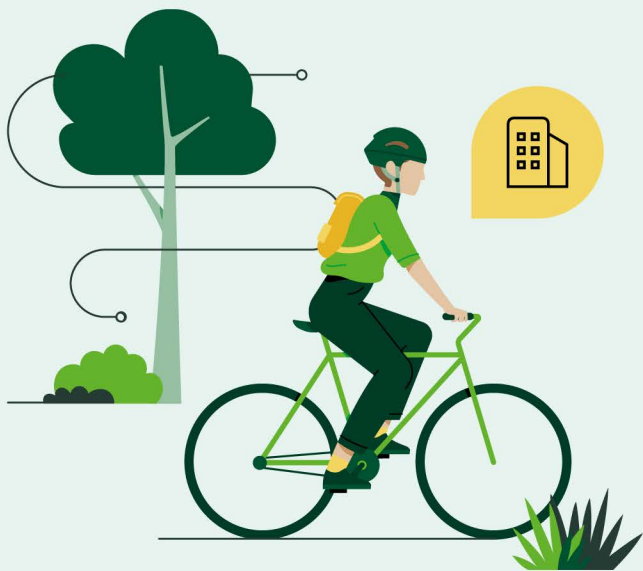
## Ihr Gesundheitsvorteil

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](http://mdrza.de)

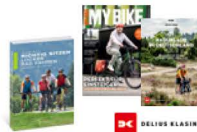


# Fleißig in die Pedale treten lohnt sich:

## Einzelpreise



> Radkalender – je 36 €



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



> CITA 4.1i, FISCHER E-Bike – 2.229 €



> ergonomische Spezialsättel – je 384,90 €



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



> Einkaufsgutschein – 100 €



> Jahrestarife – je 60 €



> Ortlieb Back-Roller Fahrradtasche – je 75 €



> Versicherungspakete – je 150 €



> Präsentkoffer plus Duschtuch – je 30 €



> Fahrradschloss Faltschloss 85 Compact – 79,95 €



> 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.



> 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

> Präsentkoffer-Set plus Duschtuch, Stück – 120 €



## Firmenpreise

Diese Preise können Arbeitgeber für ihre Mitarbeitenden gewinnen:

> Fahrrad-Aktionstag – bis zu 3.000 €

> FalcoFida Fahrradständer – 938,25 €



DIN 79008