



Aktiv sein lohnt sich doppelt.

Die Gesundheit fördern und gewinnen.
Ab Mai 2023 geht es wieder los. Einfach mit Ihrem Account anmelden oder neu registrieren.

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

Mit dem
 **RAD**
zur Arbeit

Eine Initiative von
ADFC und AOK

AOK Niedersachsen
Die Gesundheitskasse.

Klick und los!

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

- 1 Melden Sie sich mit Ihrem bestehenden Account an oder registrieren Sie sich neu auf: [mit-dem-rad-zur-arbeit.de](https://www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de)
- 2 Fahren Sie vom 1. Mai bis zum 31. August 2023 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.
- 3 Teilnahmeschluss ist der 18. September 2023.

Angebote zur Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“

- Infoletter mit vielen Tipps rund ums Radfahren – einfach abonnieren!
- CO₂-Rechner
- Kilometerzähler
- Regionale Wettervorhersage
- Fahrradfreundliche Arbeitgeber:
 - Online-Seminare und Online-Selbst-Check
 - 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 Twitter.

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



Gemeinsame Sache

Mit dem Rad zur Arbeit ist eine Gemeinschaftsaktion des **Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Clubs (ADFC)** und der **AOK Niedersachsen**.

Unser Ziel ist, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen und möglichst viele Menschen dauerhaft für gesunden Fahrspaß und Fitness zu begeistern.

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

Die AOK bedankt sich bei ihren Partnern:



Niedersächsisches Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung



Mitmachvorteile



Ihr Gesundheitsvorteil

Schon 30 Minuten Radfahren am Tag wirken sich positiv auf Ihre Gesundheit aus.



Allein oder im Team?

Nehmen Sie allein oder als maximal 4-köpfiges Team teil – alle Aktiven fahren ihre individuelle Strecke. Größere Arbeitgeber können mehrere Teams anmelden.



Teilstrecken möglich

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

Monatliches Gewinnspiel



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

Monatspreis:
1 CITA 4.1i, FISCHER E-Bike – 2.229,00 €

Monatliches Tippspiel



Lucky Bike-Einkaufsgutschein – 300,00 €



Thule Chariot Cross – 1.099,95 €

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

Fleißig in die Pedale treten lohnt sich:

Einzelpreise



5 Radkalender – je 36,00 €



2 ergonomische Spezialsättel – je 384,90 €



10 Buchpreise und 3 Abos – je 16,90 €



1 CITA 4.1i, FISCHER E-Bike – 2.229,00 €



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



1 Einkaufsgutschein – 100,00 €



10 Jahrestarife – je 60,00 €



43 Ortlieb-Velo-Shopper – je 120,00 €



4 Versicherungspakete – je 150,00 €



14 Shoppertaschen „eMotion“ – je 89,95 €



6 Präsentkoffer Wellness plus Duschtuch – je 30,00 €

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
Alle Gewinne sind gesponsert und werden nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.

Teampreise



4 Präsentkoffer Wellness plus Duschtuch – 120,00 €



Firmenpreise

Diese Preise können Arbeitgeber für ihre Mitarbeitenden gewinnen:



1 Fahrrad-Aktionstag – bis zu 3.000,00 €



1 FalcoFida Fahrradständer – 938,25 €

Noch mehr Informationen auf:

mit-dem-rad-zur-arbeit.de

