



Pressemitteilung

Der Arbeitsweg wird zur Fitness-Strecke

„Mit dem Rad zur Arbeit“ startet in die neue Saison

Hannover, 04. Mai 2022

Radfahren hat viele Vorzüge: Es ist gut für die Gesundheit, entlastet den Straßenverkehr und schützt die Umwelt. Die Niedersachsen sind nun wieder aufgerufen, vom 1. Mai bis zum 31. August aufzusatteln. Vor 18 Jahren haben AOK und ADFC das Gemeinschaftsprojekt „Mit dem Rad zur Arbeit“ ins Leben gerufen. Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer sollen motiviert werden, öfter das Auto stehen zu lassen und stattdessen auf das Zweirad zu steigen. Schirmherrin der Aktion ist die Niedersächsische Sozial- und Gesundheitsministerin Daniela Behrens.

„Wir wissen alle, wie wichtig Bewegung ist“, betont **Ministerin Daniela Behrens**, „aber im Alltag mit Beruf und Familie ist es oft schwer, ein regelmäßiges Sportprogramm durchzuhalten. Wer mit dem Rad in den Tag startet, vielleicht im Team mit Gleichgesinnten, an der frischen Luft unterwegs ist, kommt motiviert und trainiert am Arbeitsplatz an. Radfahren stärkt nicht nur die Gesundheit, sondern kann auch mentale Kraft geben. Und beides brauchen wir, besonders nach dieser langen Corona-Zeit.“

Dr. Jürgen Peter, Vorstandsvorsitzender der AOK Niedersachsen, erläutert: „Radfahren dient der Umwelt und der eigenen Gesundheit. Radlerinnen und Radler leisten einen Beitrag dafür, den Klimawandel zu verlangsamen. So spart jede Fahrradfahrerin und jeder Fahrradfahrer gegenüber dem Menschen, der das Auto bevorzugt, auf jedem Kilometer etwa 190 Gramm Kohlendioxid ein.“ Um im Home-Office fit zu bleiben, zählen auch in diesem Jahr wieder Fahrten, die rund um die Arbeitszeit gemacht werden. „Stressige Parkplatzsuche und



kostspielige Tankstellenbesuche entfallen. Nebenbei kommen auch Herz und Kreislauf in Fahrt,“ ergänzt Dr. Peter.

Die Teilnahme ist für alle Berufstätigen kostenfrei. Die sportliche Herausforderung ist, an mindestens 20 Tagen den Arbeitsweg mit dem Fahrrad zu bestreiten und die erfüllte Strecke online in den Aktionskalender einzutragen. Für Personen, die pendeln, zählen auch Teilstrecken in Kombination mit Bus oder Bahn. Radbegeisterte können sich online auf www.mdrza.de/nds entweder einzeln oder als Team mit maximal vier Kolleginnen und Kollegen anmelden. Auf die Kilometerleistung kommt es dabei nicht an. Sieger sollen am Ende der Aktion die eigene Fitness und die Umwelt sein.

Unter allen Teilnehmenden werden attraktive Einzel- und Teampreise rund ums Radfahren verlost sowie ein hochwertiges E-Bike von Fischer. Firmen, die sich besonders für ihre Rad fahrende Belegschaft engagieren, haben ebenfalls Chancen auf Gewinne beim Sonderwettbewerb „Fahrradaktiver Betrieb“. Voraussetzung dafür ist, zusätzliche Abstellanlagen für Räder oder Umkleieräume für die Mitarbeitenden anzubieten. Ein Rad-Aktionstag im Wert von bis zu 3.000 Euro oder Fahrradständer locken als Preise.

Neben dem niedersächsischen Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung unterstützen der Deutsche Gewerkschaftsbund und die Unternehmerverbände Niedersachsen die sportliche Aktion.

Mehr Infos sowie monatliche Sonderverlosungen unter: www.mdrza.de/nds



Daniela Behrens, Niedersächsische Ministerin für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung und Dr. Jürgen Peter, Vorstandsvorsitzender der AOK Niedersachsen (v.l.n.r.)
Foto: Tom Figiel



Über die AOK Niedersachsen

Die AOK ist die größte Krankenversicherung in Niedersachsen (Marktanteil 38 Prozent). Über 2,9 Millionen Versicherte können sich auf den Schutz einer starken Gemeinschaft verlassen. Zwischen Nordsee und Harz ist die Gesundheitskasse an über 100 Standorten vertreten. Die AOK beschäftigt landesweit rund 6800 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Der Haushaltsetat beträgt in der Kranken- und Pflegeversicherung rund 14 Milliarden Euro.