

# Radfahr-Aktion startet wieder

**NEUBRANDENBURG.** Pünktlich zum Sommer-Beginn startet eine neue Runde der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ von AOK und Allgemeinem Deutschen Fahrrad-Club (ADFC). Die Initiatoren wollen mit dieser Aktion Berufstätige motivieren, zwischen Juni und August öfter mal das Auto stehen zu lassen und den Arbeitsweg für ein kleines Fitnessstraining zu nutzen. „Die Aktion hilft, den inneren Schweinehund auszutricksen“, sagt Joachim Stumpf, Niederlassungsleiter der AOK Nordost in Neubrandenburg. „Man meldet sich an – das verpflichtet schon

ein bisschen. Wer dann noch im Team mit Kollegen radelt, spornt sich gegenseitig an und hat meist eine Menge Spaß. Außerdem motivieren die tollen Preise.“

An mindestens 20 Tagen während des Aktionszeitraumes sollten die Teilnehmer mit dem Fahrrad zur Arbeit, zur Berufsschule oder zur Uni zu fahren. Bei Pendlern zählt auch das Radeln zum Zug oder zum Bus. Anmelden können sich Einzelradler oder Teams mit bis zu vier Personen. Teampreis ist eine gemeinsame Ballonfahrt, ansonsten winken individuelle Reisen und attraktives Fahr-

radzubehör. „Also – keine Ausreden mehr“, schmunzelt Joachim Stumpf. „Unser Körper freut sich, wenn wir für den Arbeitsweg aufs Fahrrad umsteigen. Und auch der Kopf wird spätestens nach drei Tagen überzeugt sein, weil er sich viel freier fühlt. Die Aktion bringt deutlich mehr Fitness in den Alltag.“

Immerhin: Wer sich dreißig Minuten täglich bewegt, erhöht seine Leistungsfähigkeit und senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Osteoporose, Diabetes oder auch Depressionen. Anmeldung und Informationen: [www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de](http://www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de)