



Unkomplizierte
kostenlose
Teilnahme

Mit dem Rad zur Arbeit

Kooperation mit dem ADFC

Das bedeutet für Ihren Betrieb:

- Sportliche Betätigung Ihrer Mitarbeiter
- Krankheitsstand verringern
- Attraktive Einzel- und Gruppenpreise
- Teambildung ab 4 Personen möglich
- Betriebsinterner Wettbewerb

AOK Rheinland/Hamburg
Die Gesundheitskasse.

AOK 

Der Aktionsablauf im Überblick:

Phase 1: kostenfrei registrieren!

Die Teilnahme an der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ ist komplett kostenfrei.

Nach Ihrer einmaligen Registrierung finden Sie Ihren „Aktionskalender“ auf der Teilnehmerseite im Loginbereich.

Der Aktionszeitraum ist vom 01.05. bis zum 31.08.

Hier pflegen Sie Ihre Aktivtage und behalten Ihre Leistungen im Blick.

Kolleginnen und Kollegen können zur gegenseitigen Motivation auch ein virtuelles Team bilden.

Es radelt natürlich weiterhin jeder seine eigene Strecke.

Falls kein Team zustande kommt, radeln Sie als Einzelteilnehmer/-in.

Phase 2: Aktiv sein

Sie können Ihre aktiven Tage in Ihrem Aktionskalender online erfassen.

Während des Aktionszeitraums gilt es an mindestens 20 Tagen mit dem Rad zur Arbeit zu fahren.

Fernpendler kombinieren den Arbeitsweg einfach mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Es zählen auch Teilstrecken, zum Beispiel für den Weg zum Bahnhof und zurück.

Phase 3: Chancen sichern

Wer das 20-Tage-Ziel erreicht und seine Leistungen vor dem Ausfüll-/Einsendeschluss im Aktionskalender festhält nimmt automatisch an der Verlosung der Sachpreise teil.

Angenehme „Nebeneffekte“:

Als aktiver Teilnehmer/in gewinnen Sie in jedem Fall, denn durch mehr Bewegung im Alltag stärken Sie effektiv Ihre Gesundheit. Sie schützen sich vor Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht und Herz-/Kreislauf-Erkrankungen.

Die Ergänzung fürs Gesundheitsmanagement!

Hier einige Beispiele dafür, wie Unternehmen die Teilnahme begleiten können:

- Verteilen Sie die Aktionsmedien im Haus, beispielsweise am Personaleingang oder in der Kantine.
- Platzieren Sie eines der Aktions-Onlinebanner prominent im Intranet.
- Lassen Sie Chefin & Chef als vorbildliche Alltags-Radler voraus fahren.
- Sorgen Sie durch interne Wettbewerbe für zusätzliche Motivation und „Rückenwind“.
- Steigern Sie den Teamgeist mit einer Microsite.

Interessante Websites zum Thema

