



Sieben Fakten, warum „Mit dem Rad zur Arbeit“ gut für Sie ist:

1. Bewegung versorgt Gelenke mit Nährstoffen.
2. Fahrradfahren kurbelt die Fettverbrennung an.
3. Der Ruhepuls wird langfristig gesenkt.
4. Bewegung fördert das Selbstwertgefühl.
5. Das Herz-Kreislauf-System wird gestärkt.
6. Fahrradfahren verbessert die Durchblutung.
7. Die Muskulatur wird trainiert.

Die Mitmachaktion wird gefördert von der
vbw – Vereinigung der Bayerischen Wirtschaft e. V.



Die bayerische
 Wirtschaft



SO 215, 250512



Aktiv sein lohnt sich doppelt.

Die Gesundheit fördern und gewinnen.
 Ab Mai 2025 geht es wieder los:
Mit dem Rad zur Arbeit.



Einfach mit Ihrem Account anmelden
 oder neu registrieren.

Mehr erfahren auf mdrza.de/bayern



Klick und los!

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

Fahren Sie vom 1. Mai bis zum 31. August 2025 an mindestens 20 Tagen mit dem Rad zur Arbeit oder rund ums Homeoffice. Tragen Sie diese Tage in den Online-Aktionskalender auf mdrza.de ein und gewinnen Sie attraktive Preise.

Teilnahmeschluss ist der 15. September 2025. Tragen Sie bis zu diesem Termin Ihre im Aktionszeitraum gefahrenen Kilometer ein.

Angebote rund um „Mit dem Rad zur Arbeit“

- Aktionsinfoletter mit vielen Tipps rund ums Radfahren – einfach abonnieren!
- CO₂-Rechner
- Kilometerzähler
- regionale Wettervorhersage

Tipps für Arbeitgeber:

- eigene Microsite für Intranet
- Themen-Special zum Dienstrad-Leasing
- Aktionsmedien als Download



Gemeinsam macht es mehr Spaß:

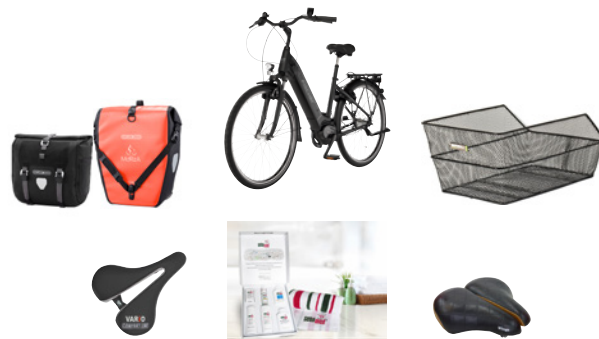
Teilen Sie Ihre tägliche Gesundheitstour mit anderen Begeisterten auf Facebook, Instagram und X.

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



Fleißig sein lohnt sich: Sichern Sie sich tolle Gewinne

Einzel-, Team- und Firmenpreise warten auf Sie.*



Noch mehr Gewinnchancen: Machen Sie mit beim monatlichen Tipp- und Gewinnspiel!

* Abbildungen können abweichen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Alle Gewinne sind gesponsert und werden nicht aus Mitgliedsbeiträgen finanziert.

Mitmachvorteile



Ihr Gesundheitsvorteil

Jeder Weg mit dem Fahrrad wirkt 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.



Teilstrecken möglich

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