

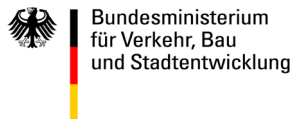
## // Liebe Kolleginnen und Kollegen,

ich mache mit bei der Aktion "Mit dem Rad zur Arbeit", weil ich mich durch Radfahren auf dem Weg zur Arbeit und wieder nach Hause ohne großen zeitlichen Aufwand fit halten kann. Das ist bei überwiegend "sitzenden" Tätigkeiten in einer Verwaltung besonders wichtig. Außerdem ist Radfahren die bei weitem umweltfreundlichste Art der Fortbewegung. Machen deshalb auch Sie mit!

Ihr

**Klaus Peter Nitka** //

*Dezernent für Studierendenservice,  
akademische und hochschulpolitische  
Angelegenheiten der Universität Duis-  
burg-Essen*



**in FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

## Kontakt

### **Brunhilde Böhls**

(Kordinatorin der Aktion für beide  
Campi)

[brunhilde.boehls@uni-due.de](mailto:brunhilde.boehls@uni-due.de)

### **Thomas Winck**

(Campus Essen)

[thomas.winck@uni-due.de](mailto:thomas.winck@uni-due.de)

Universität Duisburg-Essen

### **Campus Duisburg**

Forsthausweg 2  
47057 Duisburg  
Universität Duisburg-Essen  
47048 Duisburg  
Nachbriefkasten: Haupteingang LG-Gebäude  
Telefon: +49 203 379-0 (Zentrale)  
Telefax: +49 203 379-3333

### **Campus Essen**

Universitätsstraße 2  
45141 Essen  
Universität Duisburg-Essen  
45117 Essen  
Nachbriefkasten: Haupteingang T01  
Telefon: +49 201 183-1 (Zentrale)  
Telefax: +49 201 183-2151



## Mit dem Rad zur Arbeit

**Satteln Sie um:**

**vom 1. Juni bis zum 31. August**





## Satteln Sie um: vom 1. Juni bis zum 31. August

### Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen,

an 20 Tagen in den Sommermonaten mit dem Rad zur Arbeit fahren oder mit dem Rad und Öffentlichen Verkehrsmitteln, ist die Voraussetzung, um an der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ teilzunehmen. Diese bundesweite Gemeinschaftsaktion zwischen Allgemeinem Deutschen Fahrradclub (ADFC) und AOK läuft schon im 10. Jahr. Machen Sie mit! Satteln Sie um! Es gilt, die Mitmachzahl (18.308 Radler) vom letzten Jahr in NRW zu toppen!

Gewinnen können Sie – mit etwas Glück – interessante Preise, Fahrrad-Accessoires, wie Klingeln, Handschuhe, Reparatursets, Sattel- und Lenkertaschen, die von Sponsoren vor Ort gestiftet werden. Einen **Hauptgewinn**, nämlich einen Helm im Wert von 49,90 €, gewann letztes Jahr ein **Mitarbeiter des ZIM** am Campus Duisburg.

### Gewinnen können Sie aber in jedem Fall:

- Bessere körperliche **Fitness**
- Erhöhtes **Wohlbefinden** (Wellness)
- Verbesserte **Konzentrationsfähigkeit**
- **Stressbewältigung**
- **Gespartes Geld** für Pkw-Kosten oder ÖPNV-Fahrkarten
- Allgemeine **Zufriedenheit**

- **Gesparte Zeit** durch direktere Wege, flexiblere Fahrtzeiten und spontane Erledigungen unterwegs
- Neue soziale **Kontakte** zu mitradelnden Kollegen
- Ein intensiveres **Erleben** von Stadt, Land und Natur

### Was muss ich machen?

Weitere Details zur Aktion finden Sie auf der Aktionsseite:

<http://www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de/bundesweit/index.php>

und auf der Homepage des ADFC:

<http://www1.adfc.de/Aktionen--Kampagnen/Mit-dem-Rad-zur-Arbeit/Uebersicht-Mit-dem-Rad-zur-Arbeit>

Die eigenen Radel-Tage kreuzen Sie in ihrem persönlichen „**Aktionskalender**“ an, den Sie von der AOK erhalten. „Freiwillige Selbstkontrolle“ ist hier angesagt, denn überprüft werden diese Angaben allenfalls durch die Kollegen im Team.

Wer zwischendurch mal in den Urlaub fährt oder krank wird, ist nicht aus dem Rennen: Denn wer die nötigen 20 Tage geschafft hat, nimmt automatisch an der Verlosung attraktiver Preise teil.

### Teambildung erwünscht...

Der Vorteil der Teambildung besteht übrigens auch darin, dass **jedes Team an einer zusätzlichen Verlosung** teilnehmen kann. Auch der Betrieb an sich kann etwas gewin-



nen: nämlich einen vom ADFC organisierten Betriebsausflug.

### Und der Datenschutz?

Einige Daten, wie die Länge des einfachen Arbeitswege, und die Frage, ob nur das Fahrrad oder auch der Öffentliche Nahverkehr benutzt wurde, benötigen die Organisatoren zur stetigen Verbesserung der Aktion. Und Ihre Adresse wird gebraucht, um eventuelle Gewinne aus der abschließenden Verlosung zustellen zu können. Sowohl der ADFC als auch die AOK garantieren aber, dass die Daten in keinem Fall an Dritte weitergeben werden.

Es handelt sich um eine Aktion, die auf Eigeninitiative basiert. Falls Sie jedoch noch Fragen haben, beantworten wir Ihnen diese gerne. Fragen Sie auch die 15 KollegInnen, die im letzten Jahr gute Erfahrungen mit der Aktion gemacht haben (siehe Foto, Seite 1) und die überwiegend in den Serviceeinrichtungen am Campus Duisburg arbeiten.

Allzeit Luft in den Reifen wünscht

Brunhilde Böhls  
(ADFC-Mitglied und Radtourenleiterin)