

# Radfahren als Beitrag des betrieblichen Gesundheitsmanagements

Kristin Klimbert



**adfc**

Allgemeiner Deutscher  
Fahrrad-Club



**Mehr Platz fürs Fahrrad  
in der Stadt**





So sieht's aus...





...und so soll's mal aussehen



 adfc  
Bremen

## Mitarbeiter\*innen, die mit dem Rad zur Arbeit kommen:

- sind seltener krank
- sind seltener übergewichtig
- stärken ihr Herz- und Kreislaufsystem
- sind weniger gestresst

## Gute Gründe, um im Unternehmen gute Voraussetzungen zu schaffen durch:

- gute Fahrradabstellmöglichkeiten
- Spinde und Aufbewahrungsmöglichkeiten
- Umkleieraum mit Dusche

# Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

## → 4 Bausteine für Unternehmen

---



### BGM als Anreiz für:

- Umweltschonendes und gesundheitsförderndes Mobilitätsverhalten
- Die Erhöhung der Sicherheit der Radfahrenden im täglichen (Berufs-)verkehr
- Die Erhöhung des „Spaßfaktors“ Fahrrad

# 1. Gut geölt - Fahrradtechnik

---

➤ **Fahrradsicherheitscheck**

➤ **Mobile Werkstatt**

➤ **Codieren**



# Aber sicher !

---

- in Theorie: Workshop Radverkehrssicherheit



- und Praxis: Fahrsicherheitstraining





# Ab nach Draussen !

---



# Fahrradtouren

---

- **Wir erarbeiten eine Tour nach Ihren Wünschen**
- **Tour-Guides begleiten Sie**
- **Mieträder und Einkehr können organisiert werden**



# Volle Fahrt !

---

## Pedelec-Testfahren

- Schnupperfahrten mit verschiedenen Modellen
- Einweisung in die besonderen Funktionen eines Pedelecs



# Sicher fahren von 8 bis 80 !

---

## ADFC-Fahrradschule

- Für Anfänger\*innen oder
- Auffrischkurse für unsicher Gewordene
- Einzeltraining
- Gruppentraining





# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

---

