

Autofrei unterwegs

Einfach mal das Auto stehen lassen und die Region mit gemütlichem Pedaltritt erkunden. Der AOK-Radsonntag macht es am 21. Juni möglich.

Region Bodensee-Oberschwaben, den 29.05.2015. Mit der Familie einen schönen Tag verbringen, nette Menschen kennenlernen, die Natur genießen: Beim AOK-Radsonntag ist das möglich. Die AOK – Die Gesundheitskasse Bodensee-Oberschwaben bietet mit ihren Kooperationspartnern eine Tourenvielfalt an, um das Ländle zu erkunden. „Purer Landschaftsgenuss mit Ausflugscharakter und das ganz ohne Auto“, unterstreicht AOK-Geschäftsführer Roland Beierl.

Für Radsportbegeisterte, Familien-Radler und alle, die Lust haben, sich auf den Drahtesel zu schwingen, ist der AOK-Radsonntag das Gemeinschaftserlebnis der Saison. Strecken mit unterschiedlichen Längen und Schwierigkeitsgraden ermöglichen es, dass alle auf ihre Kosten kommen.

Damit bietet er Abwechslung für alle Generationen, bringt Spaß und fördert zudem die Gesundheit. Babys genießen die Tour entspannt im Radanhänger, Vierjährige rollen mit Stützrädern zwischen den Eltern und Senioren beweisen ihre Fitness auf Mountainbikes.

Das Besondere: AOK-Versicherte können am AOK-Radsonntag 200 ProFit-Punkte sammeln. Einfach das Scheckheft für die ganze Familie am AOK-Radsonntag mitbringen und für die Aktivität im Freien belohnt werden.

Die unterschiedlich angebotenen Strecken sind hin und zurück zwischen 25 und 50 Kilometer lang. Sie sind überwiegend auf Radwegen und das Streckenprofil ist nicht sehr hügelig. Die Touren werden von erfahrenen Radtreffleitern begleitet und zu den Zielorten Christazhofen und zum Restaurant „Südsee 3“ an den Zielfinger Baggerseen geführt. In Zusammenarbeit mit den Radsportvereinen erwartet dort die Teilnehmer neben guter Verpflegung Spiel und Spaß für Groß und Klein.

Jan Heckel, AOK-Sportfachkraft: „Radfahren ist eine ideale Ausdauersportart. Es fördert das Herz-Kreislauf-System und damit die Gesundheit nachhaltig.“ Der Aktionstag garantiert Unterhaltung für die gesamte

Familie. „Wichtig ist aber auch, dass die Teilnehmer an die Unfallsicherheit denken. Deshalb sollten alle Radler ein verkehrssicheres Velo verwenden und einen Helm tragen“, betont Jan Heckel weiter.

Zusammen mit der SG Christazhofen und weiteren AOK-Radtreff-Vereinen organisiert die AOK Bodensee-Oberschwaben vom Bodenseeufer über die Allgäuer Landschaften hinein ins Schussental abwechslungsreiche Touren. Hier im Detail: Wer am 21. Juni in Christazhofen startet, hat die Wahl zwischen Angeboten mit 22 (Familientour), 43 (Mountainbike-Tour) und 60 (Rennradtour) Kilometern Streckenlänge. Weitere Strecken

locken mit 35 Kilometern (familieneeignet), über 40 bis 52 Kilometer für Freizeitsportler bis hin zu 90 Kilometer für Profiradler von den Startorten Meßkirch, Hohentengen, Sigmaringen, Bad Saulgau, Wangen, Leutkirch, Weingarten und Mochenwangen. Roland Beierl: „Jeder kann beim AOK-Radsonntag mitfahren und das ganz ohne Anmeldung. Einfach zwischen halb neun und zehn Uhr an den AOK-Stand am jeweiligen Startpunkt kommen und los geht`s!“ Weitere Infos und Flyer zu den einzelnen Streckenvarianten erhalten Interessierte in den AOK-KundenCentern vor Ort.

Wer gerne öfters mit dem Rad fahren möchte, für den bietet die AOK Bodensee-Oberschwaben ein weiteres Highlight an: Mit dem Rad zur Arbeit. Die Teilnehmer fahren bei der Aktion von Anfang Juni bis Ende August allein oder in Betriebsteams an mindestens 20 Tagen mit dem Rad zur Arbeit und tragen online ihre gefahrenen Kilometer ein. Wer den Weg zur Arbeit auf dem Rad zurücklegt, kann gleich doppelt gewinnen: Gesundheit und viele hoch wertige Preise.

Jan Heckel informiert unter Telefon 0751 371-183 über die genauen Startmöglichkeiten und Streckenverläufe. Weitere Informationen online unter www.aok-bw.de/bos, einfach auf das Radsonntag-Logo klicken, und unter www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de > Baden-Württemberg