



Programm zum Fahrradaktionstag

„Mit dem Rad zur Uni“

30. April 2024 | 12-15 Uhr

Am **30. April 2024** sind alle **Fahrradbegeisterten wieder herzlich zum Fahrradaktionstag „Mit dem Rad zur Uni“** eingeladen. Von **12:00 bis 15:00** Uhr kann man sich am Infostand im Eingangsbereich der Uni von Experten Tipps rund ums Radfahren und die Gesundheit holen, sich einen Smoothie erradeln und sein Fahrrad und seinen Fahrradhelm checken lassen. Zum Abschluss lädt das Gesundheitsmanagement um 15:30 Uhr wieder zu einer gemeinsamen Ausfahrt ein. Der Aktionstag findet auf dem Platz im Eingangsbereich der Universität Erfurt statt und markiert den Auftakt zur Aktion [„Mit dem Rad zur Arbeit“](#) der AOK PLUS, die vom 1. Mai bis 31. August läuft. Kommen Sie vorbei und bringen Sie Ihr Rad und Ihren Fahrradhelm mit!

AOK PLUS

Besuchen Sie den Infostand unseres Gesundheitspartners AOK PLUS. Beim Radeln mit dem Smoothie Bike, können Sie mit Ihrer eigenen Muskelkraft gesunde Smoothies aus frischem Obst und Gemüse herstellen. Dies ist die perfekte Kombination aus Fitness, Gesundheit und Ernährung. Zusätzlich bieten Rezepte zum Mitnehmen, Inspiration für die Herstellung gesunder Smoothies zuhause. Außerdem stehen Ernährungsexperten bereit, um Sie über die Grundlagen gesunder Ernährung zu beraten. Es gibt eine kleine Proteinausstellung mit Energie-Kugeln. Das AOK PLUS Team steht Ihnen ebenfalls für Beratungsgespräche zu Gesundheitskursen und -angeboten zur Verfügung. Informieren Sie sich über unsere vielfältigen Möglichkeiten, Ihre Gesundheit zu fördern und fit zu bleiben.

Uni Erfurt Gesundheitsteam und Erfurter Hochschulsport

Das „Uni Erfurt Gesundheitsteam“ und der Hochschulsport stellen sich vor. Außerdem gibt es Informationen über alle Maßnahmen, die das Gesundheitsmanagement und der Unisportverein auch unabhängig vom Fahrradaktionstag anbieten. So kann man sich an dem Tag an einer

Teqball-Platte ausprobieren. Teqball ist eine neue Trendsportart, die man auf einer Tischtennis-ähnlichen, aber zusätzlich gewölbten Platte spielt. Damit wird ein Mix aus Tischtennis und anderen Ballsportarten wie Fußball, Volleyball, Tennis und Handball möglich.

Fit für den Start in den Frühling – Radcheck mit der FH-Fahrradwerkstatt

Längere Tage, wärmere Temperaturen. Viele holen jetzt wieder das Fahrrad aus dem Keller oder der Garage. Ein guter Zeitpunkt, zu überprüfen, ob alle Schrauben und Speichen richtig sitzen, nichts schleift, die Räder, Kette und Seilzüge geschmeidig laufen. Besonderes Augenmerk verdienen Bremsen, Reifen und Kette. Auch wenn es lange hell ist, sollten Reflektoren und Licht gecheckt werden - nach dem Motto "sehen und gesehen werden". Unterstützung und Tipps gibt es zum Fahrradaktionstag durch die Fahrradwerkstatt der Fachhochschule, die von Studierenden für Studierende betrieben wird.

Sicher mit dem Fahrrad zur Uni mit Unterstützung der Unfallkasse Thüringen

Die Verkehrswacht Thüringen bietet zum Fahrradaktionstag einen Fahrradhelmtest und eine Beratung zur richtigen individuellen Einstellung. Welche Auswirkungen Rauschmittel auf den Körper und die Verkehrssicherheit haben, kann man auf einem Rauschbrillenparcours ganz nüchtern und ungefährlich erleben. Sie setzen eine der verschiedenen Rauschbrillen auf und simulieren damit eine Rauschwirkung, die etwa 0,8 bzw. 1,3 Promille entspricht. Das Durchlaufen des aufgebauten Parcours zeigt auf, wie selbst einfache Alltagshandlungen (z.B. Geradeauslaufen, das Aufheben einer Münze oder das Öffnen eines Schlosses mit einem Schlüssel) zu großen Herausforderungen werden können. Auf einem Simulator kann man testen, wie man sich mit einem Pedelec im Straßenverkehr bewegt und auf kritische Situationen reagiert. Unterstützt wird das Programmangebot von der Unfallkasse Thüringen.

Gemeinsame Fahrt in den Frühling

Starten Sie mit uns um 15:30 Uhr am Uni-Haupteingang zu einer kleinen Runde mit dem Rad, an der alle Interessierten teilnehmen können. Wir fahren von dort über den Wirtschaftsweg Richtung Marbach, Tiefthal, Kühnhausen, Gispersleben und den neuen Geraradweg durch den Nordpark zurück zur Uni (ca. 18 Kilometer, 1 Stunde). Eine schöne Gelegenheit, Erfurt und seine Umgebung gemeinsam mit dem Fahrrad zu erkunden!

Stand: 23.04.2024