



Programm zum Fahrradaktionstag

„Mit dem Rad zur Uni“

29. April 2026 | 12-15 Uhr

Am **29. April 2026** 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, um die Wette radeln 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

Am Stand der AOK PLUS können Sie sich zu zahlreichen Gesundheitsthemen bei den Fachkräften informieren. Außerdem wird ein Bikefitting angeboten: Die Fahrradwerkstatt bietet einen umfassenden Fahrrad-Check-Up, der die Sicherheit und Funktionalität der Räder gewährleistet. Inklusive Überprüfung und Reparaturen von Schaltung, Bremsen und Reifen werden gängige Ersatz- und Verschleißteile bei Bedarf bereitgestellt. Es werden Reifendruck geprüft, die Kette inspiziert und die Gangschaltung eingestellt. Außerdem werden Brems- und Lichtanlagen sowie die allgemeine Tauglichkeit der Räder im Straßenverkehr geprüft. Nutzen Sie dieses Angebot, um Ihre Fahrradsicherheit zu steigern.

Uni Erfurt Gesundheitsteam & 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 beispielsweise an einer Teqball-Platte ausprobieren.

Sicher mit dem Fahrrad zur Uni

Die Verkehrswacht Thüringen bietet zum Fahrradaktionstag einen Fahrradhelmtest und eine Beratung zur richtigen 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. Das Durchlaufen des aufgebauten Parcours zeigt auf, wie selbst einfache Alltagshandlungen zu großen Herausforderungen werden können. Die Sichtbarkeit eines Radfahrers in Abhängigkeit von der Bekleidung wird in einem Lichttunnel simuliert. Auf einem E-Scooter kann man testen, wie man sich damit im Straßenverkehr bewegt und auf kritische Situationen reagiert. Weiterhin kann in einem Pedelec-Parcours das Fahrverhalten eines Pedelecs getestet werden. An einem Interaktiven Play System (IPS) kann man seine Reaktionszeit bestimmen und sich spielerisch miteinander messen.

Lasten ökologisch und nachhaltig mit dem „Camposaurus“ transportieren

Das Referat Nachhaltigkeit des StuRa hat sich zum Ziel gesetzt, die Universität ökologisch und sozial nachhaltiger zu gestalten. Deshalb wurde auch das ELLA-Lastenrad „Camposaurus“ angeschafft, das jetzt seit kurzem einsatzbereit neben dem Campus-Eingang auf möglichst viele Nutzer:innen wartet. Zum Fahrrad-Aktionstag kann man eine Proberunde drehen und sich vom Referat Nachhaltigkeit zu den Nutzungsmodalitäten beraten lassen.

Gemeinsame Fahrt in den Frühling (bei gutem Wetter)

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!

Gemeinsam sind wir selten radlos!

Ihr Team Gesundheit