

Sattelfest durch Privat- und Berufsleben

## **Ausdauersport, Stresskiller und Karrieresprungbrett: Radfahren**

**Sportliche Betätigung bleibt im hektischen Alltag oft auf der Strecke. Gut also, dass Fahrradfahren nicht nur Freizeitbeschäftigung ist, sondern sich auch optimal in das Berufsleben integrieren lässt. Denn bevor der Schreibtisch und eine volle Tagesagenda warten, kann der Tag mit Bewegung beginnen. Eben im Sattel. Ob der Weg zur Arbeit dann als effektives Ausdauertraining genutzt wird oder die Anfahrt lieber im gemäßigten Tempo stattfindet - ein Beitrag zu seiner Gesundheit leistet der Aktive in jedem Fall. Denn der gelenkschonende Sport stärkt das Immunsystem, baut Stress ab und schützt vor Zivilisationskrankheiten wie Übergewicht oder Herz- und Kreislauferkrankungen. Mehr noch: Wer frühmorgens schon per Fahrrad ins Büro kommt, ist konzentrierter und somit leistungsfähiger - und einfach besser gelaunt.**

Fahrradfahren fördert die Gesundheit. Schon bei einem wöchentlichen Training von 60 Minuten profitiert der gesamte Organismus. Optimal sind drei Einheiten pro Woche. Um dabei Kondition auf- und Fett abzubauen, sollte der Puls zwischen 60 und 75 Prozent der maximalen Herzschlagfrequenz liegen. Denn so holt sich der Körper die benötigte Energie aus den Kohlehydrat- und Fettspeichern. Eine halbe Stunde Radfahren bei einer Geschwindigkeit von 15 und 25 km/h verbrennt zwischen 180 und 300 Kilokalorien (ausgehend von einer Person mit 60 Kilogramm Körpergewicht). Ebenso kurbelt es den Stoffwechsel an, hilft Cholesterin langfristig abzubauen und Stress zu reduzieren. Viele positive Effekte für den Körper, aber auch viele Möglichkeiten, um dem Radsport zu frönen. So gibt es allein in Deutschland weit mehr als 200 Radfernwege auf über 70.000 Kilometern. Routen an der Donau, Mosel oder am Bodensee begeistern den Freizeitsportler und Profiradler gleichermaßen. Um das sportliche Naturerlebnis nicht alleine zu genießen, radelt man mit Kind, Kegel und Kumpanen. Oder Kollegen und Geschäftspartnern. Beim „Club Tête de la Course (TdC) - Leadership in Management und Sport“ treffen sich Manager und Unternehmer aus ganz Deutschland, die nicht nur im Beruf vorankommen wollen. Per Rennrad geht es gemeinsam auf Tour, und neben dem Sporterlebnis vor allem um eins: Networking, also Kontakte knüpfen. Der Sitz des Sportvereins für Führungskräfte, deutschlandweit übrigens einer der Größten, ist Hamburg. Allerdings gibt es regionale Gruppen in 17 deutschen Städten. In der Regel steigen die Mitglieder einmal pro Monat „vor der Haustüre“ in den Sattel, daneben finden vier bis fünf überregionale Events im Jahr statt. Neben dem beruflichen Erfahrungsaustausch und dem Aufbau von Kontakten, spielt natürlich die Steigerung der körperlichen sowie mentalen Fitness eine bedeutende Rolle. Und schlichtweg zählt die Begeisterung fürs Radfahren.

### **„Mit dem Rad zur Arbeit“**

Auch die AOK hat mit ihrer Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ eine regelrechte Trendwelle ausgelöst. Hier heißt es, während des Aktionszeitraumes von drei Monaten an mindestens 20 Werktagen auf dem Fahrrad zum Arbeitsplatz zu strampeln. Im Jahr 2008 sind diesem Aufruf der AOK und des „Allgemeine Deutsche Fahrrad-Club e.V.“ (ADFC) bundesweit 168.600 Beschäftigte gefolgt. Allein in Bayern gab es einen Rekord: fast 60.000 Radler aus über 6.300 Betrieben haben teilgenommen.

### **Weitere Informationen unter:**

- [www.adfc.de](http://www.adfc.de) (Tipps und Reiseempfehlungen)
- [www.bettundbike.de](http://www.bettundbike.de) (vereinfacht die Suche nach einer geeigneten Unterkunft)
- [www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de](http://www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de) (Initiative der AOK)
- [www.club-tdc.de](http://www.club-tdc.de) (Club Tête de la Course)

Mehr und mehr Unternehmen unterstützen diese „Bewegung“ und verbessern dabei das Betriebsklima. „Da die Mitarbeiter sogar in Teams mit dem Rad zur Arbeit fahren, erleben sie gemeinsam den Spaß an der sportlichen Aktivität. Das wiederum fördert den Zusammenhalt und die Teamfähigkeit“, bestätigt Jeanette Rettich, Mitarbeiterin der AOK Bayern.

Fazit: Radfahren ist gesund und fast immer und überall möglich. Dazu schont der Ausdauersport die Umwelt und schützt unser Klima.

### **Kontakt und weitere Informationen**

INTEGION GmbH  
Martina Dannheimer, Leiterin Unternehmenskommunikation  
Franziska Götz, Projektleiterin AKTIV

Ridlerstraße 33  
80339 München

fon +49 (0)89 - 451 69 07 00  
fax +49 (0)89 - 451 69 07 49

Email: [m.dannheimer@integion.de](mailto:m.dannheimer@integion.de), [f.goetz@integion.de](mailto:f.goetz@integion.de)  
[www.integion.de](http://www.integion.de)