



## **Gute Gründe in die Arbeit zu radeln!**

### **Fitness statt Zeitdruck**

Hast Du keine Zeit für Sport? Bist du PendlerIn? Perfekt! Mache deinen Weg zur Arbeit zur Fitnessseinheit. Kein(e) PendlerIn? Macht nichts. Auch der Weg zum Einkaufen oder zu Freunden wird mit dem Fahrrad zum leichten Training. Fühlst du dich nicht sportlich genug? Dann fang mit kurzen Strecken an und steigere dich langsam. Nicht vergessen: Jeder Kilometer zählt!

### **Frischzellenkur und Klima schützen**

Radeln macht fit und glücklich, schon die Gelenke, verbrennt Fett und baut Stress ab. Da du als FahrradfahrerIn nicht tanken musst, verbrennst du bei der Fahrt keine fossilen Brennstoffe, sondern Kalorien. Und du bist klimaneutral unterwegs. Schwing dich in den Sattel und spür den Rückenwind!

### **Vorwärts kommen statt Parkplatz suchen**

Gerade in Städten sind Parkplätze oft knapp. Die Parkplatzsuche im Auto ist stressig. Mit dem Fahrrad ist es einfacher – vom Fahrrad springen, Schloss einrasten lassen, fertig. Hast du dich schon mal gefragt, wie viel Gartenfläche in deiner Straße zur Verfügung stehen würde, wenn alle Autoparkplätze zu Gärten umfunktioniert würden?

### **Feierabend statt Feierabendverkehr**

Jeden Nachmittag fahren viele Leute ihrem Feierabend entgegen. Bei so vielen Autos ist es kein Wunder, dass der Verkehr stockt. Jeden Tag. Mit dem Fahrrad kannst du den Stau einfach umfahren und genießt schneller dein gemütliches Abendessen. Außerdem hilft die Bewegung, Stress abzubauen, während der zähe Feierabendverkehr den Stresspegel spürbar erhöht.

Quelle: <https://utopia.de/ratgeber/5-gute-gruende-fahrrad-statt-auto-zu-fahren/>