

GESUND,  
SICHER &  
NACHHALTIG

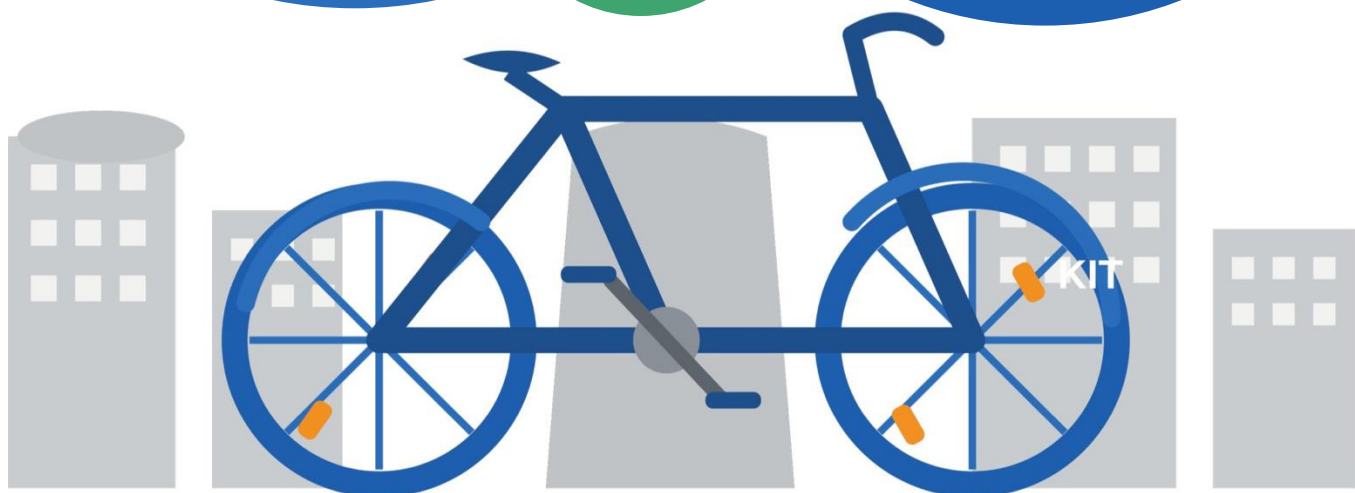
**Bike-Fitting Smoothies**  
**Informationen zur Verkehrssicherheit**  
**Goodies Brezeln & Obst Fahrradwerkstatt Campus Nord**  
**EMG-Muskeltonusmessung**  
**Informationen zum Angebot der Sportgruppe**  
**5 Sekunden für Ihre Gesundheit**  
**Quiz**

Mit dem  
**Rad zur Arbeit**

Eine Aktion des BGMS

Mittwoch  
**1. Juli 2026**  
9:00 – 13:00 Uhr

Casino  
Campus  
Nord



Weitere Informationen und Anmeldung unter: [Netzwerk Gesundheit](#) oder dem QR-Code



## Aktionstag „Mit dem Rad zur Arbeit“



Regelmäßige Bewegung im Alltag stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert das Wohlbefinden und leistet zugleich einen Beitrag zu nachhaltiger Mobilität. Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) des KIT veranstaltet daher am Mittwoch, den **1. Juli 2026**, zwischen **9:00 und 13:00 Uhr** vor dem **Casino am Campus Nord** einen Fahrradaktionstag. Alle Mitarbeitenden sind herzlich eingeladen, die Teilnahme ist kostenlos! Für eine Stärkung ist gesorgt.

Nachfolgend finden Sie die angebotenen Aktionen näher beschrieben:

### Techniker Krankenkasse (TK)

#### Bike-Fitting

Schlafen Ihnen beim Radfahren die Hände ein? Zwicken Knie oder Rücken nach längeren Strecken? Oft liegt es an einer falsch eingestellten Sitzposition. Beim professionellen Bike-Fitting wird Ihr Fahrrad optimal auf Ihren Körper abgestimmt – von der Sattelhöhe über die Lenkerposition bis zur Sitzposition. Das beugt Beschwerden vor und sorgt für mehr Komfort und Effizienz bei jeder Fahrt. Für das Bike-Fitting ist eine Anmeldung erforderlich (max. 24 Personen). Anmeldung [hier](#).



#### Muskeltonusmessung (EMG)

Verspannter Nacken nach einem langen Tag am Schreibtisch? Schmerzende Schultern nach der Radtour? Bei der EMG-Muskeltonusmessung wird die Spannung Ihrer Muskulatur im Nackenbereich gemessen. So werden Verspannungen und muskuläre Dysbalancen sichtbar, noch bevor sie zu echten Beschwerden werden - inklusive individueller Tipps für Ihren Arbeitsalltag. Für die Messung ist eine Anmeldung erforderlich (max. 12 Personen). Anmeldung [hier](#).



#### Smoothies

Nach der Anfahrt mit dem Rad erst mal durchatmen und auftanken: Für eine gesunde, vitaminreiche Erfrischung sorgt die TK mit frisch zubereiteten Smoothies.



#### Sportgruppe des KIT

Sie wollen auch abseits des Sattels in Bewegung bleiben? Die Sportgruppe des KIT stellt sich und ihr vielfältiges Angebot vor. Informieren Sie sich über die Sportmöglichkeiten am KIT und kommen Sie ins Gespräch.

#### Unfallkasse Baden-Württemberg (UKBW)

Sicher ans Ziel: Mit Informationen zur Verkehrssicherheit rund ums Fahrrad gibt Ihnen die Unfallkasse Baden-Württemberg wertvolle Tipps für einen sicheren Arbeitsweg - damit Sie entspannt und unfallfrei unterwegs sind.



#### Betriebliches Gesundheitsmanagement/Netzwerk Gesundheit

Lust auf eine kleine Pause mit Aha-Effekt? Am Stand des BGMs erwarten Sie ein Quiz und kleine sportliche Mitmach-Aktionen - dazu Goodies zum Mitnehmen. Außerdem informieren wir Sie über Angebote des BGMs am KIT.