



## Radaktionstag 2011

Der Wolfsthaler Kinderverein WOKI und der Dorferneuerungsverein Wolfsthal veranstalten  
am Samstag 24. September am Dorfplatz  
gemeinsam einen Radaktionstag. Dabei erwartet Sie folgendes Programm:

### 09:30 bis 12:00 Uhr

Fahrradcodieraktion durch die Polizei. Kommen sie mit Ihrem Fahrrad am Dorfplatz und lassen Sie sich von den anwesenden Polizeibeamten an Ihrem Fahrrad eine Codierungsnummer anbringen. Die Fahrradcodierung ist eine einfache und nützliche Maßnahme für Ihr Fahrrad. Es wird ein kleiner Code auf der linken Seite des Rahmens eingestanz, der Ihre Adresszuweisung mit sich trägt.

Die Adresszuweisung besteht aus dem Autobezirkskennzeichen, der so genannten Straßenkennzahl, der Haus- bzw. Stiegennummer und den Initialen des Besitzers.

Dieser ersichtliche Code ist eine Abschreckung für Diebe und eine gute Versicherung für Sie, da all Ihre Daten in einen Fahrradpass und in ein Verzeichnis eingetragen werden.

### 09:30 bis 17:00 Uhr

Kommen sie und testen Sie ein e-bike. Für den Zeitraum, in dem Sie ein e-bike testen, müssen Sie einen amtlichen Lichtbildausweis (Führerschein, Reisepass etc.) hinterlegen.

### 14:00 bis 16:00 Uhr

Geschicklichkeitsparcour für die Kinder mit Helmi vom ORF

### 17 Uhr

Quizverlosung. Sie haben den ganzen Tag die Möglichkeit an einem Quiz teilzunehmen. Die Gewinne werden um 17 Uhr unter den Anwesenden gezogen.



Für Speis und Trank sorgen der Wolfsthaler Kinderverein WOKI und der Dorferneuerungsverein Wolfsthal sowie die Cafe Bar Luca.

## Warum ist regelmäßiges Radfahren so gesund?

**Macht schlank:** Eine Stunde leichtes Radfahren verbraucht 240 bis 300 Kalorien.

**Stärkt das Herz - Kreislauf - System:** Regelmäßiges Radfahren trainiert Herz, Kreislauf, Atmung und Stoffwechsel. Es stärkt den Herzmuskel und erhöht die Sauerstoffaufnahme. Durch eine Erhöhung des Schlagvolumens wird die Pumpleistung ruhiger und leistungsfähiger – der Blutdruck sinkt.

**Stärkt das Immunsystem:** Die Bewegung an der frischen Luft macht widerstandsfähiger.

**Schont die Gelenke:** Dadurch, dass der Sattel das Körpergewicht trägt, werden Bänder, Sehnen und Gelenke entlastet. Ist die Gelenksbelastung zu groß, zum Beispiel durch Joggen oder Übergewicht, wird

die Ernährung an den belasteten Stellen des Knorpels verringert oder gestoppt. Der Knorpel baut sich ab, das Gelenk beginnt zu schmerzen. Durch die Bewegung beim Radfahren wird der Knorpel aber wieder mit Mineralien und Substrate aus der Gelenkschmiere versorgt.

**Reduziert Rückenschmerzen:** Durchs Radfahren werden u.a. die Bandscheiben besser versorgt, große Rückenmuskeln und kleine Muskeln trainiert und damit einzelne Wirbelkörper untereinander besser stabilisiert.

**Hebt die Stimmung:** Tatsächlich! Radfahren setzt Endorphine frei und stärkt in gewissem Umfang Selbstvertrauen und Selbstachtung.