



30 TAGE



Challenge

Ich fahre **30 TAGE** mit **öffentlichen Verkehrsmitteln** oder dem **Fahrrad** statt mit dem Auto. Das ist gut für die Umwelt und für meine Fitness. Außerdem vermeide ich Stau und Parkplatzsuche. Die Zeit in der Bahn kann ich zum Lesen nutzen.

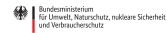
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Platziere die Karte zur Erinnerung zum Beispiel am Spiegel, Kühlschrank oder an der Wohnungstür. Starte die Challenge, feiere deine Erfolge und teile sie mit Freundinnen, Freunden und Familie.



www.mehrwertrevier.nrw

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



FAHRRAD FIT MACHEN



Challenge

Ich mache mein **Fahrrad startklar**.
Kleinere Reparaturen mache ich selbst
oder lasse mir in einer Fahrradwerkstatt
helfen.

Checkliste

- Reifen und Reifendruck prüfen
- Bremsbeläge und Bremszüge prüfen
- Licht prüfen
- Defekte Teile reparieren
- Kette ölen
- Lenker und Sattel einstellen



Und los geht die Fahrt!

Platziere die Karte zur Erinnerung zum Beispiel am Spiegel, Kühlschrank
oder an der Wohnungstür. Starte die Challenge, feiere deine Erfolge und
teile sie mit Freundinnen, Freunden und Familie.

verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

www.mehrwertrevier.nrw

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit
und Verbraucherschutz

Die Landesregierung
Nordrhein-Westfalen



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages