



# 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](http://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](http://www.mehrwertrevier.nrw)

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit  
und Verbraucherschutz

Die Landesregierung  
Nordrhein-Westfalen



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages