

## Schritte machen, Schritte zählen

Das Ganze fing an einem Montagmorgen Ende August an. Da lag die Tageszeitung auf dem Frühstückstisch wie immer. Aber innen drin war dieser Tappa-Werbeprospekt. Darauf waren Laufschuhe zu sehen und zwei Schuhbänder zuschnürende Hände. Wofür wurde da geworben?



Für einen virtuellen Lauf von Århus (Dänemark) nach Oslo (Norwegen). Und das sollte so gehen: Man meldet sich bei Tappa als Team an, zahlt 35 Euro pro Person und bekommt Schrittzähler zugeschickt. Dann starten alle gleichzeitig virtuell in Århus. Wenn man täglich durchschnittlich 10.000 Schritte macht, kommt man nach zwei Monaten im 509 km entfernten Oslo an. Alle möglichen sportlichen Aktivitäten können in Tappa-Schritte umgerechnet werden.

Ich (Hans-Dieter) dachte sofort: „Das ist etwas für unsere AVT-Institutsambulanz Barbarossaplatz.“ Gleich bildeten sich bei uns zwei Teams, nämlich ‚AVT Therapeuten‘ und ‚Team Büro‘. Aber auch die AVT-Verwaltung wollte mitmachen samt Geschäftsführer und Buchhalter. Sie gaben sich den Namen ‚AVT-Tappas‘.

Am 8. Oktober war der erste Tappa-Lauftag; nach zwei Monaten – am 9. Dezember – soll Oslo spätestens erreicht werden. Jeder trägt seine Schritte online auf seiner persönlichen Tappa-Internetseite ein. Da sieht man in Form eines grünen Männleins, wie weit man noch vom Ziel entfernt ist. Man kann sich auch mit den (andersfarbigen) Männlein verschiedener Wettbewerber vergleichen, deren Namen man vorher eingegeben hat.

Jetzt schreiben wir Ende November. In einer Woche ist Tappalauf-Ende. Wie stehen wir da? – Ziemlich gut. Zwei AVT-Teams sind schon längst in Oslo und darüber hinaus. Wir, das Team Büro, haben am Tag der Ankunft in Oslo schön gefeiert mit skandinavischem Brot und Lachs, mit deutschem Käse, mit italienischem Schinken und spanischem Cava.

Und wer ist noch nicht in Oslo? Die AVT Therapeuten. Wahrscheinlich müssen die so viel arbeiten, dass sie nicht zum Laufen kommen. Ganz anders dagegen ist es bei den AVT-Tappas. Von denen sind zwei sogar schon in Trondheim (1004 km von Århus entfernt). Weiter kann man bei diesem Tappalauf nicht kommen. Was machen denn die AVT-Tappas eigentlich jetzt?

## Tapplauf in der AVT-Verwaltung

Bei uns geschah es während der Praxenbegehung in der Institutsambulanz Barbarossaplatz. Sandra Pillen und ich (Sigrid Kusserow) erfuhren vom Tappalauf durch Hans-Dieter. Wir wussten beide sofort: Das ist was für unsere Kolleginnen im Verwaltungsbüro, da wollen wir mitmachen! Und so wurde schnell Überzeugungsarbeit geleistet und alle wurden mit ins

Boot genommen und angemeldet. Die Geschäftsführung fand die Idee so gut, dass sie uns alle sponserte.

Anfang Oktober kamen die Schrittzähler an und wurden erst einmal zur Probe getragen. An welcher Körperstelle zählen sie am genauesten? Welche Bewegungen zählen als Schritte und welche nicht? Aber vor allem: Wie viele Schritte macht jeder denn so „normal“? Und wie kann man seinen Bewegungsradius schrittzahlmäßig erweitern?

Am 8. Oktober hieß es dann „los geht’s!“ Ab sofort lernte das AVT-Treppenhaus unsere Gesichter kennen, der Aufzug war tabu – bringt schließlich keine Schritte für’s Konto. Die Bürohündin Spiki bekam lange Morgenspaziergänge verordnet, so dass ihr Frauchen Ari den Tag bei uns gleich schon mit einem ordentlichen Schrittevorsprung beginnen konnte.

Viele Schritte konnte bereits der Weg zum Büro bringen, vor allem, wenn man ihn mit öffentlichen Verkehrsmitteln zurücklegt. Bei mir, Sigrid, wurde es zum Sport, neue Wege zur Arbeit zu nehmen. Als Morgenmuffel mag ich in der Frühe ohnehin nicht gerne viele Menschen um mich. Und viele Menschen, die mit mir gemeinsam auf eine verspätete Straßenbahn warten, heben meine Laune erst recht nicht. Also fand ich einen neuen Lieblingsweg zur Arbeit, der mich auch noch ganz entspannt durch den Mediapark und den Stadtgarten führte. 4.800 Schritte brachte ich so schon oft am Morgen mit ins Büro. Nach Feierabend noch in die Stadt? Aber ja – natürlich zu Fuß!

Heinrich Breuer entdeckte immer neue schöne Straßen in Lindenthal und Sülz, wenn er von seiner Praxis in Braunsfeld zu Fuß nach Klettenberg nachhause marschierte. Unser Computerbetreuer Jan freute sich: „Ich bewege mich offensichtlich immer ausreichend, bin ja auch ständig in Bewegung. Jetzt laufe ich einfach so wie immer und komme locker über die 10.000 Schritte Tagessoll!“



Das AVT-Team entdeckte die Mittagspause wieder. Während sonst meist irgendwie zwischen Tastatur und Bildschirm schnell etwas gegessen wurde, hieß es nun: „Wer geht mit raus?“ Dabei gab es je nach Zeitfenster die kleine Runde durch den Stadtgarten (ca. 1.000 Schritte) oder die große Runde um den Aachener Weiher (etwa 4.200 Schritte) zur Auswahl.

Sportliche Aktivitäten wurden wieder auf die Tagesordnung gesetzt. „Ich geh zum Aerobic und Pump“, verriet uns Tina. „Ich mach Aquafitness, jeden Montag!“ erfuhren wir von Charlotte. „Mein Mann und ich wandern jedes Wochenende viele Stunden“, berichtete Phaedra. „Am Wochenende bin ich immer stundenlang mit dem Fahrrad unterwegs. Und wenn mir abends meine Schrittzahl noch nicht gefällt, dann wetze ich noch mal um den Decksteiner Weiher!“ – so das Erfolgsrezept unseres schnellen Buchhalters Arno. „Hoffentlich kommt nichts dazwischen und ich kann am Freitag zum Tanzen. Da mache ich dann richtig Punkte!“, nahm sich Uschi vor. „Bei mir fängt der Tag gleich mit Schritten an: Zähneputzen, Waschen, Telefonieren – alles wird im Trab gemacht. Und abends vor dem Fernseher geht es dann noch auf den Stepper. Meine Freundin ist schon ganz nervös, weil ich ständig in Bewegung bin.“ – Das war der kombinierte Fitness-

Schritteplan von Sandra. „Hilfe, ich bin die Jüngste und ihr Älteren lauft mir alle davon!“ stöhnte Janina. Dabei fuhr sie jeden Tag mit dem Fahrrad zur Arbeit und nahm stets die Treppen zum Büro im sechsten Stock.

Nun sind wir fast alle angekommen, das Team hat in gemeinschaftlicher Anstrengung am 17. November Oslo erreicht. Es hat richtig viel Spaß gemacht, miteinander in sportlichen Wettbewerb zu treten, und einige von uns können es gar nicht erwarten, beim nächsten Tappalauf wieder mitzumachen.

Was hat sich bei uns geändert? Sicher das Bewusstsein für Bewegung. Wir wissen jetzt, wie viel Bewegung eigentlich gut wäre und was wir jeden Tag tun sollten, um uns ausreichend zu bewegen. Und fast alle haben für sich Möglichkeiten entdeckt, ihren Bewegungsradius zu erweitern.

Wir sind von dem Tappa-Konzept so begeistert, dass wir spontan zu den nächsten Kölner Therapietagen einen Tappalauf eingeplant haben – bei dem die meisten von uns natürlich wieder mitlaufen!