

Heute schon getappart?

Oder: wie viele Schritte hast du?



Märkische Werkstätten.

Seit dem 07. Oktober bewegt sich was bei den Märkischen Werkstätten.

„Was“ sind 60 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die an einem aktuellen virtuellen Lauf von Düsseldorf nach Köln durch ganz NRW teilnehmen, die gesamte Streckenlänge beträgt 460 km.

Dieser virtuelle Gehwettbewerb wurde ursprünglich in Schweden durch Börje Börjesson von tappa.se entwickelt. Mittlerweile haben sich mehr als 1 Million Menschen an diesen Wettbewerben beteiligt, deren Grundgedanke „Bewegung ist gesund“ im Vordergrund steht. Mindestens 10.000 Schritte am Tag, im normalen Alltag oder beim Sport (wird verrechnet), müssen im Schnitt erreicht werden um das Ziel bis zum 02. Dezember zu erreichen.

Die einzelnen Läufer und auch Teams ermitteln ihre Schritte mit dem [tappa](http://tappa.de) Schrittzähler und tragen diese auf der Internetseite tappa.de ein, wo jeder seinen und den Fortschritt des Teams sehen kann.

Das Ziel - Mehr Bewegung – wird durch den motivierenden Wettbewerb unterstützt und ist zurzeit jeden Tag und in jedem Werk der Märkischen Werkstätten Gesprächsthema. Die Frage „Wie viele Schritte hast du?“ hört man als Teilnehmer/-in mehrmals am Tag. Interessant dabei, die meisten Teilnehmer/-innen suchen an der Arbeit und in der Freizeit nach Möglichkeiten Schritte zu sammeln. Sei es die aktive Mittagspause mit einem Spaziergang begehen, oder auch mal den Parkplatz ganz hinten zu nehmen. Und wenn mal Schritte am Ende des Tages fehlen, geht man eben noch schnell eine Runde laufen.

Folgerichtig sieht Regionalleiter Richard Raatz die Kosten als Investition in die Gesundheit und Arbeitsfähigkeit der Mitarbeiter /-innen an, ein ständig aktuelles Thema im Gesundheitsmanagement der Märkischen Werkstätten.

Also: heute schon getappart?

Ronald Weigel