



Tappa.de

Jeder Schritt zählt

Die Schweden exportieren nicht nur Abba, Elche und Ikea-Möbel nach Deutschland, sondern nun auch ein erfolgreiches Konzept für eine bessere Gesundheit von Mitarbeitern und die Reduzierung der Krankentage. Das schwedische Erfolgsrezept lautet „Schritte zählen“.

Mitarbeiter, die an einem Gehwettbewerb von tappa.de teilnehmen und dabei ihre Schritte zählen, begleitet ein kleiner Schrittzähler am Hosennbund. Alle Teilnehmenden tragen ihre täglichen Schritte im Internet unter tappa.de ein. Die Umrechnung von weiteren sportlichen Aktivitäten in Schritte erfolgt mithilfe einer Tabelle. Eine Karte mit den einzelnen Etappen-Städten des jeweiligen Gehwettbewerbs sowie drei Figuren visualisiert für die Teilnehmenden, wo sie sich gerade befinden, wie weit es noch bis zum Ziel ist und wie andere Mitarbeiter im Rennen liegen. Das Ziel ist nur dann zu schaffen, wenn sich alle Teilneh-

menden mehr bewegen. 10.000 Schritte sind dabei das jeweilige Tagesziel.

Tatsache ist, dass durchschnittlich 40 Prozent der Mitarbeiter nicht sportlich aktiv sind. Autos, Bus oder Fahrstuhl nehmen uns heutzutage viele Schritte ab. Sorgte früher der Gang zum Aktenschrank für Bewegung im Büro, bewegt sich heute nur noch der Zeigefinder per Mausclick. Das Gesundheitskonzept des schwedischen Unternehmens Tappa AB ist einfach und jeder kann mitmachen. In Schweden hat sich das Tappa-Modell bereits zu einer echten Volksbewegung entwickelt.

„Gehen ist eine Bewegungsform, die jeder ausüben kann, die allen Teilnehmenden eine Menge Spaß bringt und zu einem gesünderen Leben verhilft“, sagt Henner Hinrichsen, der die Initiative mit der Lübecker Firma Tappa.de ins Leben gerufen hat. Bereits 90 Firmen bundesweit sowie zahlreiche Privatpersonen sind

schon erfolgreich auf Schritte-Jagd gegangen. Der Schrittzähler eignet sich hervorragend für die tägliche Selbstkontrolle. „Viele Teilnehmer sind am Anfang erstaunt, wie wenig sie sich tatsächlich am Tag bewegen“, berichtet Hinrichsen.

Der Erfolg der Gehwettbewerbe ist unmittelbar messbar: Schritt für Schritt bewegen sich die Mitarbeiter mehr und tun ihrer Gesundheit etwas Gutes. Die Arbeitgeber verzeichnen weniger Krankmeldungen und erreichen dadurch erhebliche Kosteneinsparungen. Keine Firma kann es sich heutzutage leisten, auf Gesundheitsvorsorge zu verzichten. red

Kontakt:

Tappa.de Personal-
entwicklungs GmbH
Herr Henner Hinrichsen
Josephinenstraße 27-45
23554 Lübeck
www.tappa.de