

Jeder Schritt zählt!

Virtueller Gehwettbewerb als BGM-Programm

Egal ob ein Mal um die Welt, quer durch Europa oder innerhalb der Schweiz – im Rahmen des BGM-Programms **step.COACH** lassen sich individuelle Trails mit der ganzen Belegschaft virtuell abmarschieren. Getreu dem Motto: **Jeder Schritt zählt!**



Bringt Bewegung ins betriebliche Gesundheitsmanagement

Viele Grossbetriebe setzen erfolgreich auf die Karte des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM), um Fehlzeiten und Fluktuation zu verringern und die Motivation der Mitarbeitenden zu erhöhen. Gesundes und motiviertes Personal fördert einerseits die Auftrags erledigung und spart andererseits durch die verringerte Anzahl an Krankentagen zusätzlich Kosten ein. Eine unternehmensinterne Gesundheitskampagne kann demnach dabei helfen, Ergebnisse sowie das Be-

triebsklima zu verbessern. Aktuell setzen jedoch nur 23 Prozent der Schweizer Firmen Massnahmen des BGM um.

Automatische Anbindung an Fitnesstracker

Das Solothurner Unternehmen Quevita AG hat sich auf BGM spezialisiert und bietet seit acht Jahren den step.COACH, einen virtuellen Geh-

wettbewerb für jedermann an. Die Mitarbeiter einer Firma schreiten als Team gemeinsam eine vordefinierte Route virtuell ab, indem sie ihre Anzahl Schritte täglich sammeln und ins Programm übertragen. Die Teilnehmer können ihre Schritte sowohl mit einem Schrittzähler, zum Beispiel an Handgelenk oder Gürtel getragen, oder per step.COACH-App messen. Das Programm hat eine Anbindung an alle bekannten Fitnesstracker wie Fitbit, Garmin, Polar oder andere. Damit wird jeder Schritt automatisch übertragen; der Fortschritt kann direkt auf der interaktiven Karte angeschaut werden. «Zu sehen, wie der Punkt seines Teams täglich voranschreitet, motiviert ungemein und stärkt auch das Wir-Gefühl innerhalb des Teams», freut sich Geschäftsführer Stefan Lombriser.

Route individuell wählbar

Gemäss Lombriser liegt die optimale Dauer einer Gesundheitskampagne zwischen vier und sechs Wochen. «Bei weniger als vier Wochen ist der Trainingseffekt nicht nachhaltig, bei mehr als sechs Wochen verlieren die Teilnehmer den Fokus.»

Ebenfalls wichtig ist, dass die Kampagne einen Bezug zur Firma hat. Deshalb sind Lombriser und sein Team darauf bedacht, die Routen des Gehwettbewerbs individuell auf das jeweilige Unternehmen zuzuschneiden. Mitarbeiter laufen dabei zum Beispiel rund um den Hauptsitz, von einer Niederlassung zur anderen oder zu den Kunden. Zwischenziele werden auf der inter-

aktiven Karte markiert und mit zusätzlichen Informationen über den Standort versehen. Diese Zwischenziele zu erreichen, ist für die Teilnehmer immer wieder ein neuer Ansporn und kann zu einer positiven Gruppen-Dynamik führen. «Es gab Kampagnen, bei denen die Teilnehmer sich über den Mittag verabredeten, um gemeinsam auf eine Walking-Runde zu gehen. Das Tollste daran war, dass die Mitarbeiter diese Walking-Runden auch nach Ende der Kampagne weitergeführt haben.» Die Teilnehmer stärken so auf spielerische Art und Weise ihr Gesundheitsbewusstsein. Die Folge: Leistung und Arbeitszufriedenheit steigen, Kosten und Fehlzeiten werden reduziert. Und das kommt letzten Endes wiederum dem gesamten Unternehmen zugute.



KONTAKT

step.COACH
T: +41 (0)62 207 56 74
www.stepcoach.me