



FACTSHEET

Bringen Sie Ihre Mitarbeiter in Bewegung

Schrittzählerwettbewerb Schritt4fit



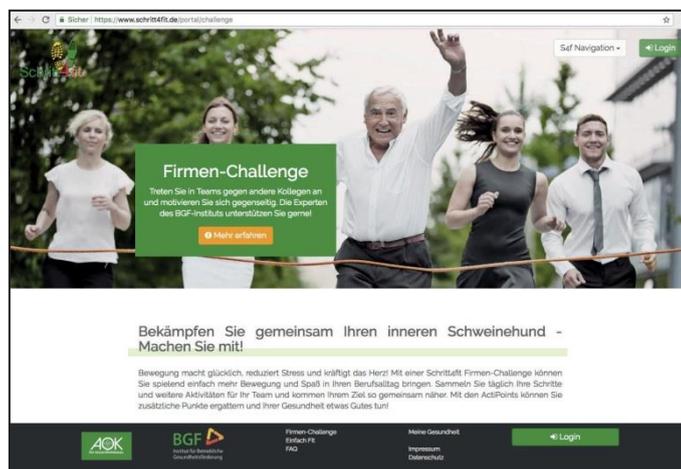
Mehr Bewegung reduziert Stress, kräftigt das Herz, mindert das Krankheitsrisiko, senkt den Blutdruck und fördert einen gesunden Schlaf. Viele Unternehmen wissen bereits, wie wichtig ausreichend Bewegung für die Beschäftigten ist, dennoch erreichen Bewegungsangebote häufig nur jene, die ohnehin schon körperlich aktiv sind.

10.000 Schritte pro Tag ist die Bewegungsempfehlung für Erwachsene, um langfristig fit und gesund zu bleiben. Mit dem Gehwettbewerb Schritt4fit machen sich Ihre Mitarbeiter in Teams gemeinsam auf einer virtuellen Route auf den Weg. So erhalten Ihre Beschäftigten eine motivierende und einfache Möglichkeit, spielend mehr Bewegung in ihren (Job-) Alltag zu bringen.

Und so geht's

Die AOK PLUS organisiert Ihren individuellen, firmeninternen Schrittzählerwettbewerb und begleitet die Durchführung.

Ausgestattet mit einem Schrittzähler können Ihre Mitarbeiter ihre täglichen Schritte und weitere Bewegungsaktivitäten (z. B. Schwimmen oder Radfahren) auf der Internetplattform www.schritt4fit.de erfassen und den Teamfortschritt auf einer Karte verfolgen.



- Jeder Teilnehmer benötigt eine eigene E-Mail-Adresse und einen Schrittzähler. Sie können die Schrittzähler bei einem Anbieter Ihrer Wahl kaufen. Natürlich können Ihre Mitarbeiter/-innen auch ihre eigenen Schrittzähler oder Fitnessarmbänder nutzen. Die Schritte werden manuell in die Plattform eingegeben.
- In einem motivierenden Einführungsvortrag vermittelt ein Gesundheitsexperte der AOK PLUS alle Infos rund um den Wettbewerb, die Handhabung der Schrittzähler und motiviert Ihre Beschäftigten, gemeinsam mit den Kollegen für ihre Gesundheit aktiv zu werden.
- Nach der Einteilung der Mitarbeiter in kleine Teams (hierzu stellen wir Ihnen eine Vorlage bereit) erhalten alle Teilnehmer/-innen eine persönliche Einladungsmail.

Dann kann es losgehen (z. B. von Ihrem Firmenstandort bis nach Rom). Der Wettbewerb dauert in der Regel sechs Wochen.

- Im Ziel angekommen erhalten alle Mitarbeiter im Rahmen einer Abschlussveranstaltung eine persönliche Urkunde und das Siegerteam erhält nach individueller Absprache einen Preis.

Als Vorlaufzeit für den Wettbewerb empfehlen wir einen Zeitraum von vier bis sechs Wochen (Projektmarketing für Ihre Mitarbeiter, Planung des Einführungsvortrags, Zusammenstellung der Teams, Programmierung Ihrer individuellen Route, Bestellung der Schrittzähler, Einladung der Mitarbeiter auf die Plattform).



Impressum: © BGF - Institut 2016. Realisation: K. Agentur für Kommunikation, Bonn. Bilder: skynews / iStockphoto.com, mskado / iStockphoto.com

Ihre Investition für mehr Gesundheit

Haben Sie Interesse? Bitte wenden Sie sich an Ihren Berater Gesundheitsförderung oder an die kostenfreie Servicehotline 0800 1059000*.

Bringen Sie Ihr Unternehmen mit Schritt4fit in Bewegung!

AOK PLUS – Die Gesundheitskasse für Sachsen und Thüringen.

Mehr Infos unter:

Servicetelefon: 0800 1059000*

Servicefax: 0800 1059001*

Service-E-Mail: service@plus.aok.de

Internet: plus.aok.de

*deutschlandweit kostenfrei und das rund um die Uhr aus allen Netzen