

Schritt4fit Firmen-Challenge

Bringen Sie Ihre Beschäftigten in Bewegung

**Motivierend und spielend mehr Bewegung in
ihren (Job-)Alltag bringen**

Dem BGF-Institut liegt die Gesundheit Ihrer Beschäftigten am Herzen. Mit der Schritt4fit Firmen-Challenge wollen wir motivierend und spielerisch mehr Bewegung in den (Job-)Alltag Ihrer Beschäftigten bringen. Es ist bewiesen, dass mehr Bewegung Stress reduziert, das Herz kräftigt, das Krankheitsrisiko senkt und einen gesunden Schlaf fördert. Mit der Challenge machen sich Ihre Mitarbeitenden in Teams gemeinsam auf einer virtuellen Route auf den Weg und stärken dabei das individuelle Wohlbefinden und das Gemeinschaftsgefühl im Unternehmen.



Schritt4fit Firmen-Challenge



Zielgruppe
Beschäftigte



Dauer und Form
Webbasierte Plattform
6 Wochen
Zeitaufwand pro Tag: 3 Minuten



Besondere Anforderungen
Smartphone/Tablet/PC mit
Internetzugang

Inhalte

Ihre Beschäftigten haben die Möglichkeit, ihre Schritte täglich von ihrem Fitnessgerät abzulesen und sie auf einer webbasierten Plattform einzutragen.

Vorgehensweise

Alle Teilnehmenden erhalten einen Zugang zur schritt4fit Plattform. Die Plattform bietet neben dem Eintragen der Schritte auch die Möglichkeit, den eigenen Fortschritt zu verfolgen und sich durch digitale Features motivieren zu lassen.

Ziele

Niederschwellig und motivierend Bewegung in den Alltag Ihrer Mitarbeitenden zu integrieren war noch nie so leicht. Mit dem Schrittzähler oder dem eigenen Fitnesstracker können überall Schritte gesammelt werden. Bewusst, aber auch ganz nebenbei im Alltag sind Ihre Beschäftigten aktiv für ihre Gesundheit und steigern dadurch ihr psychisches und physisches Wohlbefinden.

