



Berliner Verkehrsbetriebe (BVG)

Zu Fuß im Takt der Stadt!

Über 700 BVGer beteiligten sich am virtuellen Gehwettbewerb - fast alle kamen ans Ziel

„Zu Fuß im Takt der Stadt“ hieß das Motto des virtuellen Gehwettbewerbs, an dem sich vom 16. April bis 14. Juni 2012 704 BVGer beteiligten. 81 Prozent der Teilnehmerinnen und Teilnehmer erreichten nach 60 Tagen das virtuelle Ziel „Frankfurt/Main“, etliche Aktive liefen weit mehr als die erforderlichen 485 Kilometer. Damit erwiesen sich die BVGer als echte „Schrittmacher“, denn nach Erfahrungsberichten von tappa.de lag der Wert im Durchschnitt aller Firmen in 2011 bei nur 70 Prozent.

Rund 5.000 Schritte bewegt sich ein Mensch mit sitzender Tätigkeit pro Tag, die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt genau das Doppelte. 10.000 Schritte täglich lautete deshalb auch die Zielstellung der Aktion im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Sich im Alltag mehr zu bewegen war für die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer oberster Beweggrund fürs Mitmachen, gefolgt von Spaß haben und etwas für die Gesundheit tun - so das Ergebnis der freiwilligen Umfrage am Ende der Aktion. Rund zwei Drittel aller Starter bewegten sich während des Wettbewerbs mehr als sonst und immerhin 72,2 Prozent fühlen sich durch die Aktion motiviert, auch in Zukunft einen Schritt zuzulegen.

Ein paar kritische Stimmen gab es natürlich auch. So monierten einige den Gruppendruck, andere fühlten sich durch die extrem hohen Schrittzahlen der „Spitzensportler“ - über 60.000 Schritte pro Tag - demotiviert.

Bei den meisten jedoch überwogen Spaß und Nutzen. „Danke für die nette Abwechslung im Alltag“ und „Eine super Anregung, sich mehr zu bewegen“ - so oder ähnlich lauteten viele Kommentare im Freitext der Umfrage. Für die Idee des Arbeitgebers, einen solchen Gehwettbewerb anzubieten, gab es in der Umfrage die Note 1,53. Und immerhin 90 Prozent wären bei einer Wiederholung wieder dabei.

Zahlen & Fakten

- ▶ 720 BVGer meldeten sich an, 704 registrierten sich bei tappa.de, 570 erreichten das Ziel.
- ▶ Gemeinsam gingen die BVGer 592.158.556 Schritte bzw. 478.661 Kilometer.
- ▶ Damit umrundeten sie im Aktionszeitraum 11,94 Mal den Globus.
- ▶ Durch ein verändertes Bewegungsverhalten sparten die Teilnehmer 1.600,4 Kilogramm CO₂ ein.

Es lebe Berlin.

BVG