

Bremerhaven – Berlin in 60 Tagen ... zu Fuß!



 Kreissparkasse
Wesermünde-Hadeln

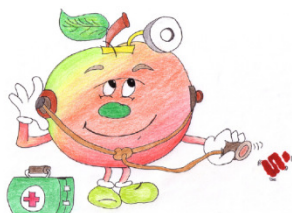
Am 1. September 2011 fiel der Startschuss für eine besondere Aktion im Rahmen unserer Gesundheitsinitiative „Wir bringen uns in Schwung“. 55 Tage hatten wir Zeit, um von Bremerhaven nach Berlin zu gelangen. Zu Fuß. Koffer brauchten wir dennoch keine packen, denn die Reise fand virtuell statt.

10.000 Schritte am Tag. Soviel sollten es laut der Weltgesundheitsorganisation für jeden von uns sein, um lange fit und gesund zu bleiben. Unter dem Motto „Wir gehen gemeinsam nach Berlin“ fanden sich am 1. September 305 Kolleg/-innen an der virtuellen Startlinie ein, um genau diese tausende von Schritten täglich zu gehen. Alle von uns statteten sich mit dem kleinen tappa-Schrittzähler aus und hatten fortan einen treuen Begleiter am Hosenbund, welcher jeden unserer Schritte registrierte. Auf der Internetseite von www.tappa.de hinterlegten wir regelmäßig unsere erreichten Schrittergebnisse und konnten uns sogar sportliche Aktivitäten für den Wettbewerb anrechnen lassen. Jeder unserer Schritte brachte uns auf einer virtuellen Karte voran und wir hatten das Ziel Berlin stets vor Augen.

In 22 Teams haben wir nicht nur etwas für unsere Gesundheit sondern auch etwas für das Miteinander getan. Schrittzähler wurden verglichen, Tipps zum Schritte sammeln ausgetauscht und der innere Schweinehund wurde gemeinsam bekämpft. Jede Möglichkeit, Schritte zu sammeln, war willkommen: Der Fahrstuhl war Sperrzone, Kolleg/-innen wurden persönlich besucht statt angerufen und tägliche Spaziergänge wurden zur Routine.

Nach 474 km erreichten wir am 25. Oktober unser Ziel Berlin. Insgesamt sind wir auf unserer Reise 173 352 306 Schritte gegangen und haben 149 398 km zurück gelegt. Das entspricht 3,73 Runden um die Erde! Der Wettbewerb war ein toller Erfolg für uns. Der Zusammenhalt unter Kolleg/-innen wurde gestärkt, Bewegung wird jetzt viel bewusster wahrgenommen und einige von uns haben wieder angefangen, sich sportlich zu betätigen. Tappa hat gezeigt, wie einfach es sein kann, jeden Tag einen Schritt mehr für seine Gesundheit zu machen.

Kreissparkasse Wesermünde -Hadeln



Wir bringen uns in Schwung
Die KSK-Gesundheitsinitiative

tappa.de