



Vom Büro nach Kopenhagen

Der Zieleinlauf ist im Innenhof des Dienstleistungszentrums der Landesbank Berlin an der Weddinger Brunnenstraße aufgebaut. Beherzten Schrittes durchschreitet Erhard Konaletzki das gespannte Band. Er hat in den vergangenen Wochen mit Abstand die meisten Schritte zurückgelegt: Sage und schreibe 1.269 Kilometer sind so insgesamt zusammengekommen.

DBS Arbeit



Gesundheit

Mitte Februar hatten sich am selben Ort rund 300 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Direktbankservice der Landesbank Berlin/Berliner Sparkasse auf den Weg gemacht. In zwei Monaten sollte es jeder zu Fuß bis zum imaginären Ziel Kopenhagen schaffen. Denn die 482 Kilometer, die die dänische Hauptstadt von Berlin entfernt liegt, lassen sich in 62 Tagesetappen à 10.000 Schritten bewerkstelligen. Ziel der pfiffigen Aktion: Gemeinsam und mit Spaß mehr Bewegung in den Alltag einbauen. So können Fitness gesteigert und Krankheitsquote gesenkt werden.

In Zusammenarbeit mit www.tappa.de – einem Anbieter für virtuelle Gehwettbewerbe – wurden die Bewegungswilligen mit Schrittzählern

ausgestattet und die Tagesleistungen im Internet erfasst. Das „Arbeit und Gesundheit“-Organisationsteam umsorgte die Kolleginnen und Kollegen von Zeit zu Zeit mit Motivationspräsenten wie Wasserflaschen oder Müsliriegeln.

Knappe neun Wochen später trifft man sich nun zum feierlichen Zielleinlauf: Weit mehr als die Hälfte – eine sehr gute Quote bei derartigen Firmen-Aktionen – hat die Distanz bis Kopenhagen geschafft. Dabei gab es die unterschiedlichsten Motivationstechniken: Einige hatten regelmäßigen Sport für sich wiederentdeckt, andere holten die eingemottete Spielekonsole zurück ins Wohnzimmer oder gingen gelegentlich einfach mal zu Fuß zur Arbeit. Selbst der lange Winter ließ sich ins Bewegungsprogramm einbauen: Auf der Internetseite lässt sich Schneeschippen in Schritte umrechnen. Insgesamt, so berichtet Mitinitiatorin Melanie Wenke, schafften es die Teams, dreieinhalb Mal die Erde zu umwandern.

Neben dem Einzelsieger, einem passionierten Läufer, werden noch zwei zeitgleiche Gewinnerteams geehrt. Team „Weisheit“ und die „Chargeback-Bande“ hatten die Distanz bereits nach gut der Hälfte des Aktionszeitraums geschafft. Das Managementteam der engagierten Abteilung verdoppelte das von der Firma Tappa zur Verfügung gestellte Preisgeld auf 600 Euro. Die überreichten Schecks übergaben die Gewinner stolz an die Stiftung Berliner Sparkasse, die mit dem Geld soziale Kiezprojekte in Berlin unterstützt.

Quelle: Arbeit und Gesundheit, April 2013

