

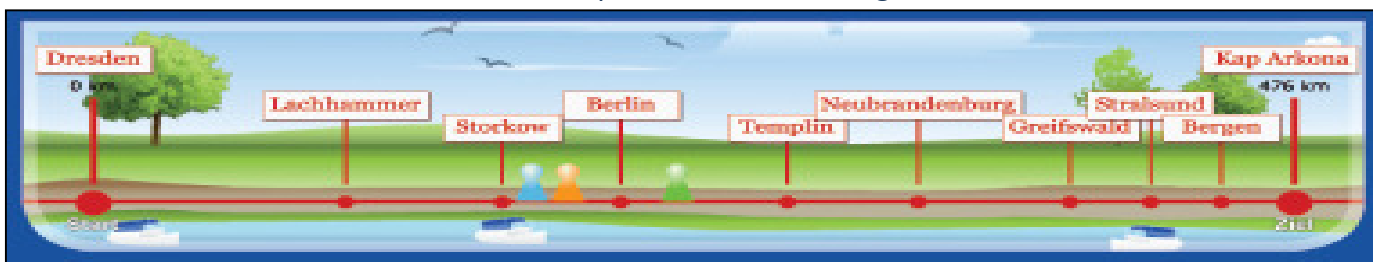
# Reif für die Insel?

## Reif für die Insel?

Das war die Frage, die wir uns als Kolleginnen und Kollegen der VBG BV Dresden stellten. Mit dem Startschuss am 14. Oktober 2011 machten wir uns gemeinschaftlich zu Fuß von Dresden auf den Weg in Richtung Rügen. Das Ganze allerdings virtuell im Büro. 60 Tage hatten wir Zeit, um mit Kap Arkona den nördlichsten Punkt von Rügen zu erreichen.



**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 kommen in Bewegung“ motivierten wir 97 TeilnehmerInnen von 125 Beschäftigten, 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](http://www.tappa.de) hinterlegten wir regelmäßig unsere erreichten Schrittergebnisse und konnten uns sogar sportliche Aktivitäten für den Wettbewerb anrechnen lassen. Unseren Fortschritt verfolgten wir auf einer virtuellen Karte und hatten somit das Ziel Kap Arkona stets vor Augen.



**Neben dem gesundheitlichen Effekt** stand für uns das Miteinander im Vordergrund, so dass wir uns in verschiedenen Teams zusammen schlossen und gemeinsam darum kämpften, Rügen zu erreichen. Wir nutzten jede erdenkliche Gelegenheit, Schritte zu sammeln. Persönliche Besuche der KollegInnen anstelle von E-Mail oder Telefonaten waren ein Muss, der Fahrstuhl war für alle tabu und mittägliche oder auch abendliche Spaziergänge wurden zur Routine.

**Am 12. Dezember erreichten wir dann Kap Arkona. Wir haben unsere Füße strapaziert und sind zusammen 62 Millionen Schritte gegangen, insgesamt eine Strecke von 4 969 km!** Bei uns ist die Aktion großartig angekommen: „eine super Idee, weiter so!“, „ein toller Spaß“, „auf der Jagd nach Schritten wurden die Bequemlichkeiten abgelegt“ sind nur einige der vielen positiven Rückmeldungen. Von daher verwundert es nicht, dass einige von uns schon nach 40 Tagen in Rügen ankamen und nicht müde wurden, wieder nach Dresden zurückzugehen.

VBG Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Andrea Werner  
Prävention  
Bezirksverwaltung Dresden  
Wiener Platz 6  
01069 Dresden

