

# JEDER SCHRITT ZÄHLT

Bewegung verbindet Menschen: Die DPD GeoPost Mitarbeiter/-innen in Deutschland halten sich fit.

**Ob Fußball, Walken oder Marathon - die DPD Mitarbeiter/-innen setzen sich regelmäßig in Bewegung und starten durch, für persönliche Fitness und körperliches Wohlbefinden.**

Beim „DPD Nordisch Walking“ der DPD GeoPost (Deutschland) Region Nord sind die Mitarbeiter/-innen 539 Kilometer gelaufen, entsprechend der Entfernung zwischen den Depots 149 Melle und 124 Flensburg.

Der Ende August gestartete Wettbewerb findet im Rahmen eines Gesundheitszirkels der Region Nord statt, mit dem DPD die Fitness der Mitarbeiter/-innen unterstützt und ist sowohl virtueller als auch realer Natur: Virtuell, da keines der drei Teams à sieben Teilnehmer/-innen in fünf Depots tatsächlich von Melle nach Flensburg gelaufen ist – real, da es sehr wohl darum geht, in 66 Tagen so viele Schritte zu tun, wie für diese Distanz nötig wären: etwa 10.000 pro Tag, doppelt so viele, wie wir an einem normalen Tag im Durchschnitt zurücklegen. Es gilt also, für die Teilnahme das tägliche Laufpensum zu verdoppeln, auch wenn die Wege zur Arbeit, in die Kantine und zum Einkaufen mitzählen.

Jeder Schritt zählt – und jeder wird gezählt: dafür sorgen die Schrittzähler der schwedischen Firma Tappa, Kooperationspartner des Wettbewerbs.

## Kontaktdaten:

DPD GeoPost (Deutschland) GmbH  
Frau Antje Donath  
Neue Wollkaemmereistr. 2  
21107 Hamburg

T.: +49(0)40 756689-110  
F.: +49 (0)40 756689 88-110  
E.: Antje.Donath@depot120.dpd.de  
H. www.dpd.com



66 Tage begleitet von einem Schrittzähler. Der Schrittzähler gehörte schnell zu den alltäglichen Accessoires und bei den Mitarbeitern drehte sich alles nur noch um die Schritte. Es entwickelten sich bald schon kleine Neckereien, wer am Vortag mehr Schritte geschafft hat. Einige Mitarbeiter/-innen haben das Projekt als Ansporn für Sportaktivitäten genutzt, andere sind ihrem Tagestrott treu geblieben. Die Mittagspausen wurden teilweise für einen gemeinsamen Team-Depotrundgang oder Verdauungsspaziergang genutzt.

Die Aktion war ein Erfolg. Gemeinsam erreichten sie 98 Millionen Schritte und umrundeten dabei zwei Mal die Erde. Die Mitarbeiter/-innen haben sich während des Wettbewerbs mehr bewegt und erreichten ihre Schritte zu 73 % mit dem Schrittzähler und zu 27 % über sportliche Aktivitäten.

Für das erfolgreichste Team auf dem Weg ins virtuelle Flensburg gab es nicht nur Gewinne für die Gesundheit der Teilnehmer/-innen, sondern obendrein noch attraktive sportliche Preise.

