

Tappa-Lauf 2010 – 86 Mitarbeitende waren auf der Strecke

Schritte sammeln klappt auch im Arbeitsalltag

Wenn der erste Schritt gemacht ist, läuft man (fast) von allein!

Das hat sich im Umfeld der Märkischen und der Altenbochumer Werkstätten herumgesprochen, so dass in diesem Jahr die Zahl der Tappa-Läufer auf 86 angestiegen ist. Wilma Weber, in der Stabsabteilung Strategisches Personalmanagement auch für den Bereich Gesundheit zuständig, freut sich über das gewachsene Interesse und wünscht sich für das nächste Jahr noch mehr Mitläufer: „Es ist ganz einfach, lässt sich gut in den Alltag einbauen und bringt viele Pluspunkte für das Wohlbefinden.“

Im vergangenen Jahr hatte der Tappa-Lauf im Johanneswerk Premiere. erinnern Sie sich? 60 Mitarbeiter der Märkischen Werkstätten sammelten – ausgestattet mit einem Schrittzähler – über einen festgelegten Zeitraum möglichst viele Schritte, um damit eine virtuelle Strecke durch NRW zurückzulegen. Per Eintrag auf www.tappa.de hatte jeder Läufer die Fortschritte vor Augen und einen Überblick über die noch zu bewältigende Strecke.

10 000 Schritte pro Tag – das ist schon eine stattliche Zahl, aber laut Ronald Weigel (Initiator der ersten Aktion in den Märkischen Werkstätten) „locker zu schaffen“. Möglichkeiten, Schritte zu sammeln, gibt es auch im Berufsleben: Treppe statt Aufzug, persönliches Gespräch statt Telefonat, kleiner Spaziergang in der Mittagspause. „Wer auf dem Supermarkt-Parkplatz sein Auto in der hintersten Ecke abstellt, füllt auch sein Schrittkonto“, so Weigel. Voraussetzung ist nur, den kleinen Schrittzähler eingeschaltet am Hosens- oder Rockbund zu tragen. Mit der Übernahme der Kosten für den Schrittzähler, eine Anleitung sowie die Einrichtung des Tappa-Lauf-Kontos für jeden Einzelnen investiert das Ev. Johanneswerk in die Gesundheit seiner Mitarbeitenden.

In diesem Jahr hatten sich die Kollegen der Region Behindertenhilfe Arbeit eine 509-Kilometer-Strecke vorgenommen; zu bewältigen im Zeitraum zwischen dem 8. Oktober und dem 9. Dezember. „Der Tappa-Lauf ist natürlich das Thema im Kollegenkreis“, berichtet Weigel. Der Vergleich mit den anderen und der Austausch sind Ansporn, selbst nicht auf der Strecke zu bleiben. Und langfristig ändern die Teilnehmer ihr Verhalten: „Viele bewegen sich insgesamt mehr und stellen fest, wie gut es ihnen tut.“ Infos zum Thema „Tappa-Lauf“ geben Wilma Weber (Zentrale Bereiche) und Ronald Weigel (Märkische Werkstätten).

Elke Wemhöner, Leiterin Kommunikation im Ev. Johanneswerk



Nordic-Walking im Winterwald: Christina Beller und Ronald Weigel tapparn mit Hund Luca durch den Wald. Foto: Christina Spelsberg

