

Pressemitteilung

Nr. 1, Wiemersdorf bei Hamburg, 20. Juli 2010
stepbysteps.com WorldCup 2010



Schritt für Schritt zu mehr Fitness

Der stepbysteps.com WorldCup des Corporate Health Institute GmbH regt zu mehr Bewegung im Alltag an

Rund 17 Millionen Menschen in Deutschland verbringen ihren Arbeitsalltag im Büro. Dabei „kleben“ die Mitarbeiter im Durchschnitt 80 Prozent ihrer Arbeitszeit hinter dem Schreibtisch. Auch in der Freizeit kommt die Bewegung oft zu kurz. Die langfristigen Folgen sind bekannt: Rückenprobleme, Übergewicht, Herz-Kreislauf-Beschwerden sowie abnehmende Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Mit dem Wettlauf um den stepbysteps WorldCup unterstützt das Corporate Health Institute Unternehmen dabei, die Fitness ihrer Mitarbeiter zu fördern.

Einmal im Team virtuell um die Welt laufen und dabei die körperliche Fitness und den Teamgeist stärken – das ist die Idee hinter dem stepbysteps.com WorldCup, den die Corporate Health Institute GmbH sechsmal im Jahr organisiert. Die innovative Corporate Health und Teambuilding Veranstaltung richtet sich an Unternehmen, die einen Beitrag zur Vitalität ihrer Mitarbeiter leisten möchten. Dabei treten Teams aus 5 oder 7 MitarbeiterInnen in einem Wettlauf um die Erde virtuell gegen weitere Mitarbeiter-Teams des eigenen Unternehmens und anderer Firmen an.

Beim stepbysteps.com WorldCup erhält jedes Teammitglied einen hochmodernen Schrittzähler, der Bewegungen misst, speichert und in Schritte umrechnet. Im Durchschnitt macht ein Büromitarbeiter zwischen 1.500 und 3.500 Schritte täglich – als optimal gelten jedoch 10.000 Schritte pro Tag, umgerechnet rund sieben Kilometer. Die Teams wetteifern miteinander, indem sie gemeinsam die Anzahl ihrer Schritte steigern. Möglichkeiten dazu gibt es im Alltag viele: den Weg zur Arbeit öfter mal mit dem Fahrrad anstatt mit dem Auto zurücklegen, grundsätzlich Treppen steigen anstatt den Aufzug zu nehmen, in der Freizeit joggen, inlineskatzen, schwimmen oder walken. Alles zählt mit und zeigt nebenbei seine gesundheitsfördernde Wirkung: natürlicher Stressabbau, mehr Energie und Leistungsfähigkeit, ein besseres Körpergefühl und individuelles Wohlbefinden.

Auf der Online-Plattform stepbysteps.com tragen alle TeilnehmerInnen ihre täglichen Schritte und geschwommenen Meter ein – oder senden sie per SMS. Alle Schritte des Teams zusammengezählt ergeben die täglich zurückgelegte Strecke. Auf einer Landkarte können sie zudem verfolgen, auf welchem Teil der Route um die Welt sie sich gerade befinden und welche Etappenziele sie bereits erreicht haben. Startpunkt der Läufe für 2010 ist Berlin. Anhand einer Tabelle können die Teilnehmer und Teilnehmerinnen ersehen, wie sie sich im Vergleich mit anderen unternehmensinternen oder externen Mannschaften schlagen. An jeder Etappen-Station erhalten sie Informationen über die Stadt oder Region und können virtuelle Postkarten verschicken.

stepbysteps.com WorldCup
20.09.2010 bis 17.01.2011
www.stepbysteps.com

Ihr Kontakt bei Rückfragen:
Melanie Lehner

Telefon +49 4192 816 91-40
Telefax +49 4192 816 91-41
E-Mail m.lehner@stepbysteps.com

Corporate Health Institute GmbH
Assbrook 4-6
D-24649 Wiemersdorf
Deutschland
Tel.: +49 4192 816 91-40
Fax: +49 4192 816 91-41
info@stepbysteps.com
www.stepbysteps.com

„Durch die spielerische Komponente des Wettbewerbs spornen sich die Teilnehmer gegenseitig zu mehr täglichen Schritten an, verabreden sich zum gemeinsamen Sport und erhöhen dabei nachhaltig den Zusammenhalt im Unternehmen“, erklärt Melanie Lehner, Geschäftsführerin des Corporate Health Institute. „Produktivität, Kommunikation und Kreativität im Team steigen und das Unternehmen positioniert sich als gesundheitsbewusster Arbeitnehmer, der in die Vitalität seiner Mitarbeiter investiert.“

Der erste Lauf startet am 20. September 2010 und endet am 17. Januar 2011. Unternehmen können ihre Teams bis zum 20. August anmelden. In einer aktuellen Aktion erhalten Unternehmen ab einer Anzahl von zehn angemeldeten Teams innerhalb des stepbysteps.com WorldCup zusätzlich einen eigenen Firmen Cup.

Ein weiterer Durchgang ist für den Zeitraum 25. Oktober 2010 bis 24. Januar 2011 geplant. Insgesamt sind für das Jahr 2011 sechs Läufe vorgesehen. Weitere Informationen, Kosten und Anmeldung sind unter www.stepbysteps.com zu finden.