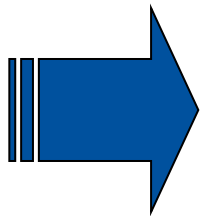


10.000 Schritte – ein etwas anderer Firmenlauf



Aktivität



Durchschnittliche
Schrittzahl von
Menschen, die eine
Bürotätigkeit ausüben:
5.000 Schritte / Tag

=

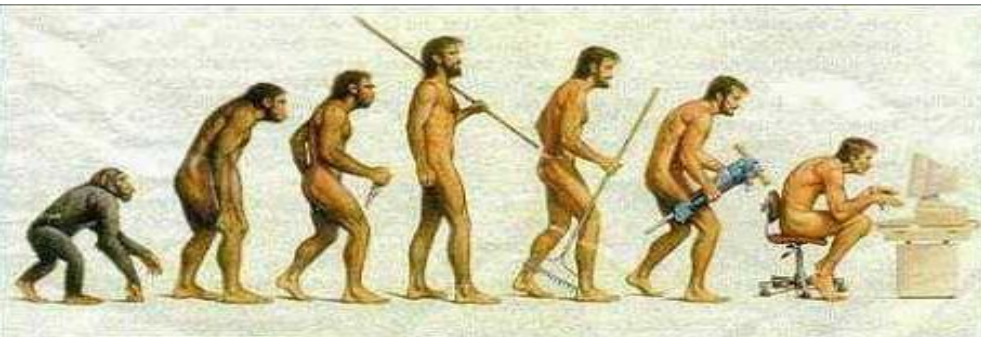
40 Min/ Tag

=

3,5 km

Steinzeit: > 40 km

Schritte / Tag	Kategorie
> 12.500	sehr aktiv
10.000 – 12.499	aktiv
7.500 – 9.999	etwas aktiv
5.000 – 7.499	wenig aktiv
< 4.999	inaktiv (sitzend)



Die Evolution des Menschen

Tudor-Locke 2008

Warum 10.000 Schritte am Tag?

- Maßstab für eine aktive Lebensweise
- Positiver Einfluss auf die Gesundheit
 - Verbesserung bei Beschwerden des Muskel-Skelett-Systems
 - Verbesserung der Muskel-Fett-Verteilung im Körper
 - Positiver Einfluss auf den Blutzuckerspiegel
 - Präventiver Effekt auf psychische Belastungen
- Steigerung der subjektiv eingeschätzten Lebensqualität
- Steigerung der Leistungsfähigkeit

Nutzen

- Positiver Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden
- Niedrigschwelliges BGF-Angebot
- Bewusstwerdung des eigenen Bewegungsniveaus
- Das Thema Bewegung wird bei MA thematisiert
- Benefit für die Kollegialität
 - statt der Griff zum Telefonhörer ein vis-à-vis Gespräch
 - Bildung von Bewegungsgruppen



Durchführung

- Schritte werden mit Hilfe eines Schrittzählers gezählt
 - Schrittzähler wird von morgens bis abends getragen
 - 7 Tage die Woche
- Aktionszeitraum ist jeweils 8 Wochen
 - drei Treffen: vor, während und nach der Aktion
- Schritte können in ein Schrittetagebuch eingetragen werden
- Sportliche Aktivitäten werden in Schritte umgerechnet
- Vorher-/Nachher Gesundheitscheck-up
 - Beratungsgespräch
 - Vitalwerte (Puls und Blutdruck)
 - Bauch- und Taillenumfang
 - BMI
 - Körperfettmessung

Zielgruppe / Teilnehmer

- Zielgruppe sind alle Beschäftigten der LUH
- Anmeldung von 150 Interessenten
 - Technik, Verwaltung und Wissenschaft sehr heterogen
 - 2/3 Frauen, 1/3 Männer
 - Alle Altersgruppen vertreten
- Mehrere Aktionsdurchläufe im Jahr mit je 25 Teilnehmern
 - Tendenziell aktivere Personen
 - Motivierte Personen, die schon länger planten sich mehr zu bewegen

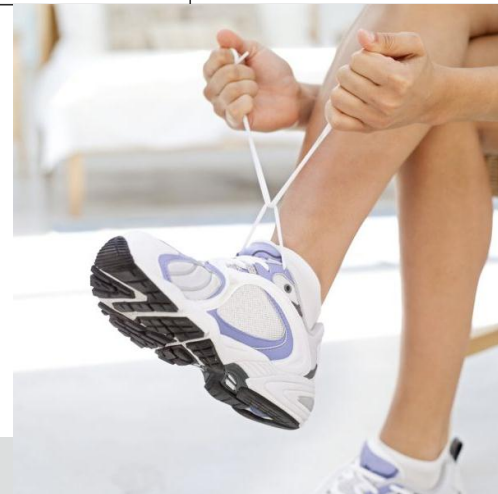
Tabelle Sportarten



Sportart	Intensität	Schritte/min.		
Ausdauersport			Rugby	225/min
Crosstrainer	leicht	100/min	Squash	292/min
	mittel	140/min	Tennis	leicht 100/min
	intensiv	225/min		mittel 182/min
Fahrrad fahren	leicht	130/min		intensiv 250/min
	mittel	170/min	Tischtennis	130/min
	intensiv	230/min	Unihockey	leicht 100/min
Inlineskates		175/min		mittel 170/min
Joggen	leicht	150/min		intensiv 200/min
	mittel	250/min	Volleyball	leicht 100/min
	intensiv	315/min		mittel 200/min
Nordic Walking	leicht	100/min		intensiv 225/min
	mittel	120/min	Fitness	
	intensiv	145/min	Aerobic	leicht 110/min
Power Walking		120/min		mittel 120/min
Rollerskating	leicht	100/min		intensiv 175/min
	mittel	140/min	Bodybalance	60/min
	intensiv	200/min	Bodybuilding	leicht 100/min
Spinning	leicht	120/min		mittel 120/min
	mittel	160/min		intensiv 150/min
	intensiv	220/min	Bodypump/ Langhanteltraining	leicht 110/min
Springseil springen	leicht	200/min		mittel 150/min
	mittel	250/min		intensiv 200/min
	intensiv	290/min	Felxi-Bar	140/min
Ballsportarten			Gymnastik	150/min
Badminton	leicht	100/min	Hoola Hoop	leicht 100/min
	mittel	150/min		mittel 130/min
	intensiv	170/min		intensiv 170/min
Baseball		125/min	Kettlebell	leicht 100/min
Basketball	leicht	130/min		mittel 125/min
	mittel	200/min		intensiv 150/min
	intensiv	225/min	Klimmzüge	190/min
Beach Volleyball		200/min	Leichtathletik	209/min
Eishockey	leicht	100/min	Liegestütze	198/min
	mittel	140/min	Pilates	62/min
	intensiv	240/min	Power Yoga	120/min
Feldhockey		140/min	Powerplate	115/min
Fußball	leicht	100/min	Sit ups	200/min
	mittel	130/min	Stepper	150/min
	intensiv	225/min	Trampolinspringen	leicht 80/min
Golf		95/min		mittel 100/min
Handball	leicht	100/min		intensiv 150/min
	mittel	170/min	Yoga	60/min
	intensiv	300/min	Zirkeltraining	200/min
Lacrosse		200/min	Kampfsport	
Rollstuhl Basketball		160/min	Allgemeiner Kampfsport	leicht 120/min
				mittel 140/min
				intensiv 240/min
			Boxen	225/min

Boxsacktraining		135/min
Brasilianisches Jiu Jit		240/min
Fechten		150/min
Kickboxen		251/min
Qi Gong/ Tai Chi		70/min
Tae Kwon Do		250/min
Wrestling	leicht	120/min
	mittel	150/min
	intensiv	300/min
Outdoor		
Bergsteigen		264/min
BMX/ Mountainbike		200/min
Fallschirmspringen		90/min
Klettern	leicht	170/min
	intensiv	200/min
Orientierungslauf		200/min
Wandern		120/min
Wandern mit Rucksack		150/min
Tanzen		
Ballett/Drehungen		150/min
Bauchtanz		110/min
Disco/Square Dance		140/min
Jazz Dance		180/min
Line Dance		110/min
Pole Dance		120/min
Schaukeln (Tanzen)		110/min
Streetdance		120/min
Walzer/ Foxtrott		80/min
Zumba		130/min
Wassersport		
Aquaerobic	mittel	120/min
Aquacycling	mittel	230/min
Aquajogging	mittel	200/min
Kajak fahren	leicht	70/min
	mittel	160/min
	intensiv	227/min
Kanu fahren		227/min
Rafting		125/min
Rudern	leicht	70/min
	mittel	175/min
	intensiv	220/min
Schnorcheln		190/min
Schwimmen	leicht	150/min
	mittel	200/min
	intensiv	250/min
Segeln		100/min
Surfen		150/min
Tauchen		190/min
Wasserpolo		250/min

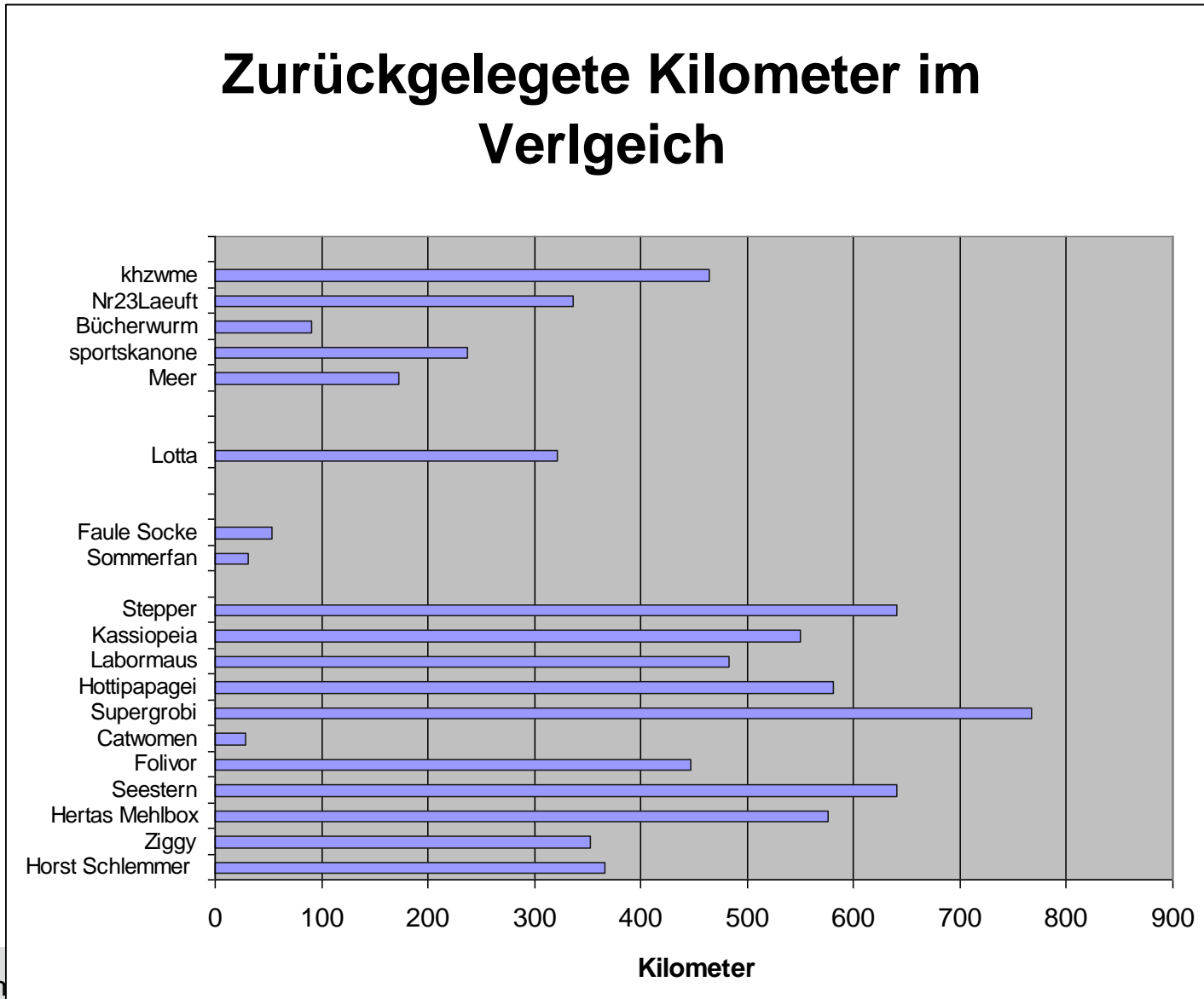
Wasserski		150/min
Wasser-Volleyball		150/min
Windsurfen		100/min
Wintersportarten		
Curling		100/min
Schlittschuhlaufen	leicht	70/min
	mittel	140/min
	intensiv	240/min
Ski – Abfahrt	leicht	60/min
	mittel	90/min
	intensiv	150/min
Ski – Langlauf	leicht	100/min
	mittel	200/min
	intensiv	260/min
Ski fahren mit Rucksack		175/min
Skiroller	leicht	100/min
	mittel	120/min
	intensiv	175/min
Snowboard		150/min
Sonstiges		
Anstrengende Renovierung		120/min
Motocross		180/min
Reiten	leicht	70/min
	mittel	105/min
	intensiv	175/min
Rollstuhl fahren		100/min
Billard		60/min
Bogenschießen		76/min
Bowlen		80/min
Dart		60/min
Frisbee		118/min
Jonglieren		55/min



Schrittstagebuch

3												
4	Nr.	Nickname	18. Sep.	19. Sep.	20. Sep.	21. Sep.	22. Sep.	23. Sep.	Schritte/Wo.	km/Wo.	Schritte insges.	km insges.
5	1								0		0	
6	2								0		0	
7	3								0		0	
8	4								0		0	
9	5								0		0	
10	6								0		0	
11	7								0		0	
12	8								0		0	
13	9								0		0	
14	10								0		0	
15	11								0		0	
16	12								0		0	
17	13								0		0	
18	14								0		0	
19	15								0		0	
20	16								0		0	
21	17								0		0	
22	18								0		0	
23	19								0		0	
24	20								0		0	
25	21								0		0	
26	22								0		0	
27	23								0		0	
28	24								0		0	
29	25								0		0	

Vergleich der Teilnehmer



Evaluation

- Die Aktion wird positiv wahrgenommen
- Positive und negative Überraschungen bzgl. des persönlichen Bewegungsniveaus
- Für TN, die sich zuvor schon viel bewegt haben, sind 8 Wochen zu lang
- Für TN, die sich bemühen müssen auf 10.000 Schritte zu kommen, sind 8 Wochen ein angemessener Zeitraum
- Medizinisch noch keine objektiver Nutzen messbar
- Subjektiv haben sich die Teilnehmer, die sich mehr bewegt haben
 - Fitter,
 - Ausgeglicherener und
 - Weniger gestresst gefühlt und
 - an Lebensqualität gewonnen

Fragen??

**Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamk
eit!**