

## **Abstract**

Bewegung, Ernährung, Entspannung. Die Trias dieser Komponenten wird allgemein geltend als stark einflussreich auf die Gesundheit des Menschen gesehen (Zwick, 2009, S. 531).

Gerade heutzutage bleibt jedoch neben dem Beruf, dem Familienleben und einer vielseitigen Freizeitgestaltung wenig Zeit für den Einzelnen, um sich mit diesen Gesundheitsfaktoren und deren Einfluss auf ihn selbst zu beschäftigen (wissen.de).

Eine Hilfestellung kann bei dieser Aufgabe das betriebliche Gesundheitsmanagement sein. Der Arbeitsplatz wird als Setting zur Einbindung von Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Prävention während der Arbeitszeit genutzt. Zudem soll die Motivation, sich mit Gesundheitsthemen zu beschäftigen, durch den Aspekt der Gruppenaktivität verstärkt werden.

Auf diesem Hintergrund baut das in dieser Arbeit vorgestellte Konzept zur Bewegungsförderung auf. Der Bewegungswettbewerb "Schritt für Schritt zum Bewegungsglück" ist ein dreiwöchiger Wettbewerb, bei dem die täglich zurückgelegten Schritte jedes Teilnehmers mithilfe von Schrittzählern aufgezeichnet und dokumentiert werden.

Der zuvor festgelegte Richtwert von 10.000 Schritten pro Tag soll von den Teilnehmern in den Wochen zwei und drei angestrebt werden. Woche eins dient mit der Erfassung des IST-Zustandes als Vergleichswert für die anschließende Auswertung.

Zur Überprüfung der Nachhaltigkeit dieses Konzeptes wird nach etwa einem dreiviertel Jahr eine erneute Analyse einer vierten Woche mit Schrittzählern durchgeführt. Der sich hieraus ergebende Wert wird zu einem Vergleich mit den vorangegangenen Ergebnissen herangezogen.

Auf die Auswertung dieses Vergleichs folgt zum Abschluss der Arbeit ein Fazit, welches die wichtigsten Punkte zusammenträgt, sie bewertet und einen Ausblick gibt.