

# Schritt4fit Home&Office Challenge

---

Bringen Sie Ihre Beschäftigten in Bewegung



## Motivierend und spielend mehr Bewegung in ihren (Job-) Alltag bringen

Dem BGF-Institut liegt die Gesundheit Ihrer Beschäftigten am Herzen. Mit der Schritt4fit Home&Office Challenge wollen wir motivierend und spielerisch mehr Bewegung in den (Job-)Alltag Ihrer Beschäftigten bringen. Es ist bewiesen, dass mehr Bewegung Stress reduziert, das Herz kräftigt, das Krankheitsrisiko senkt und einen gesunden Schlaf fördert.

Mit der Challenge machen sich Ihre Mitarbeitenden in Teams gemeinsam auf einer virtuellen Route auf den Weg und stärken dabei das individuelle Wohlbefinden und das Gemeinschaftsgefühl im Unternehmen.



# Schritt4fit Home&Office Challenge



## Zielgruppe und Teilnehmer

Beschäftigte aller Branchen



## Dauer und Form

Webbasierte Plattform

6 Wochen

Zeitaufwand pro Tag: 3 Minuten



## Besondere Anforderungen

Smartphone, Tablet oder PC  
(webbasiert)

## Inhalte

Ihre Beschäftigten haben die Möglichkeit, ihre Schritte täglich von ihrem Fitnessgerät abzulesen und sie auf einer webbasierten Plattform einzutragen.

## Vorgehensweise

Alle Teilnehmenden erhalten einen Zugang zur schritt4fit Plattform. Die Plattform bietet neben dem Eintragen der Schritte auch die Möglichkeit, den eigenen Fortschritt zu verfolgen und sich durch digitale Features motivieren zu lassen.

## Ziele

Niederschwellig und motivierend Bewegung in den Alltag Ihrer Mitarbeitenden zu integrieren war noch nie so leicht. Mit dem Schrittzähler oder dem eigenen Fitnesstracker können überall Schritte gesammelt werden. Bewusst, aber auch ganz nebenbei im Alltag sind Ihre Beschäftigten aktiv für ihre Gesundheit und steigern dadurch ihr psychisches und physisches Wohlbefinden.

