# Tappa-
# Das Gehkonzept
# für die Gesundheit

Henner Hinrichsen
Tappa.de GmbH

tappa.de

# Schweden als Vorreiter

## Grundidee: Manuell

- 1970: Schrittzähler & Landkarte

## tappa-Idee: Virtueller Gehwettbewerb

- Ab 2005: Schrittzähler, 10.000 Schritte, internetbasierter Wettbewerb
- 1 Million Teilnehmer/-innen
- 70 % erreichen 10.000 Schritte am Tag

# Beispiel aus der Praxis

## Central Krankenversicherung AG

- 1.300 Mitarbeiter/-innen
- Sitz in Köln

**Gehwettbewerb:**

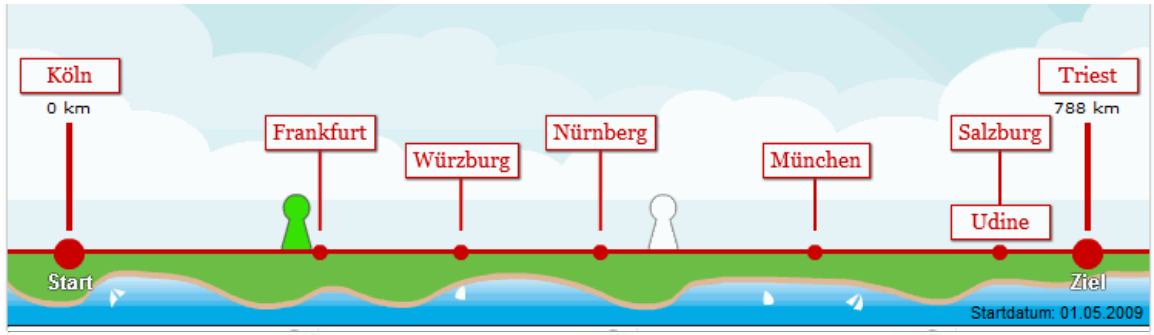
- September – Dezember 2009
- 90 Tage: Köln – Triest

**ZIELE**

→ Erlebbares Gesundheitsmanagement

→ Mitarbeiter/-innen in Bewegung

→ Integration der Bewegung in den Alltag




**Test Person**
Gegangene km: 289,7
Ø Geschwindigkeit: 11557 Schritte/Tag
Geschätzte Ziel-Ankunft: 04.05.2011

**Go for it**
Gegangene km: 235
Ø Geschwindigkeit: 9377 Schritte/Tag
Geschätzte Ziel-Ankunft: 25.05.2011

**Frau/Herr Ø**
Gegangene km: 258
Ø Geschwindigkeit: 10000 Schritte/Tag
Geschätzte Ziel-Ankunft: 18.05.2011

- Meine Karte
- Ihre Teilnehmer/-innen & Teams
- Diagramme & Statistiken
- Sag's weiter

### Team - Go for it

Test Person
Katrin Költzsch
Andreas Baethjer

Team organisieren

### Aktions-Zeitraum:

**Start:** 01.02.2011
**Ziel:** 15.05.2011

### Statistik

**Schritte aller Teilnehmer**
4 200 000 Schritte
3 126 Km
0,08 Runden um den Globus
Weitersagen |

**Ihre Schritte**
381 815 Schritte
284 Km
Weitersagen |

Eine neue Nachricht für Sie!

### Top-Listen: Wie liegen Sie im Rennen?

**Teilnehmer/-in**

| Nr. | Name | Ø Schritte |
|---|---|---|
| 1 | Andreas Baethj | 13 460 |
| 2 | Per Frøsig | 13 364 |
| 3 | Søren Brogaard | 12 675 |
| 4 | Iselin Kjellevik | 11 602 |
| 5 | Paal Henrik | 11 191 |
| 6 | Marten . | 10 923 |
| 7 | Test Person | 10 909 |
| 8 | Katrin Költzsch | 10 788 |
| 9 | Linda Claesson | 10 558 |
| 10 | Patrik Carlsson | 10 159 |
| 11 | Celina Bäthjer | 10 030 |
| 12 | Bas van der Lin | 9 820 |

Gesamte Liste

**Team**

| Nr. | Name | km |
|---|---|---|
| 1 | fit4work | 350 |
| 2 | Tomatenteam | 326 |
| 3 | Go | 320 |
| 4 | 123 | 317 |
| 5 | Schweden Power | 294 |
| 6 | Speedies | 287 |
| 7 | Oslorunners | 275 |
| 8 | Run | 269 |
| 9 | Team Gewinner | 245 |
| 10 | Go for it | 243 |
| 11 | UK | 227 |

Gesamte Liste

**Niederlassung**

| Nr. | Name | km |
|---|---|---|
| 1 | Tappa Schweden | 268 |
| 2 | Tappa Deutschlan | 244 |
| 3 | Tappa Holland | 232 |
| 4 | Tappa Norwegen | 226 |
| 5 | Tappa Dänemark | 225 |

Gesamte Liste

- Wichtige Hinweise
- Schritt-Block
- Aktivitäten-Favoriten

## Kalender

september 2010

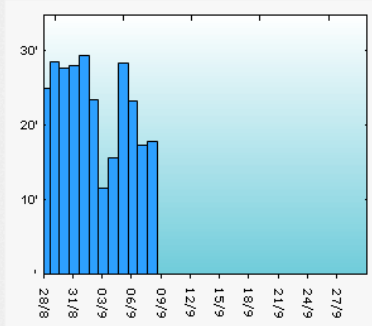
| mo | di | mi | do | fr | sa | so |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ★ 1 | ★ 2 | ★ 3 | ★ 4 | ★ 5 |
| ★ 6 | ★ 7 | ★ 8 | ★ 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

★ *Der Stern zeigt Ihnen, dass Sie das Tagesziel von 10.000 Schritten erreicht haben.*

## Schritt-Profil (Do 09 Sep)

| Aktivität | Schritte |
|---|---|
| Schrittzähler | 14236 |
| Schwimmen, ruhiges Tempo, 60 min | 3600 |
| **Summe:** | **17836 Schritte** |

## Schritt-Diagramm (Tausend)




# Schritte

Schrittzähler:

Eintragen

### So funktioniert's:

1. Wählen Sie ein Datum im Kalender. Das heutige Datum ist bereits markiert.
2. Tragen Sie die Schritte, die Ihr Schrittzähler anzeigt, in das unten stehende Feld "Schrittzähler" ein.
3. Für sportliche Aktivitäten nutzen Sie bitte die Aktivitäten-Liste und notieren die entsprechende Zeit für die jeweilige Sportart ein. Tragen Sie nur die effektive Zeit ein.

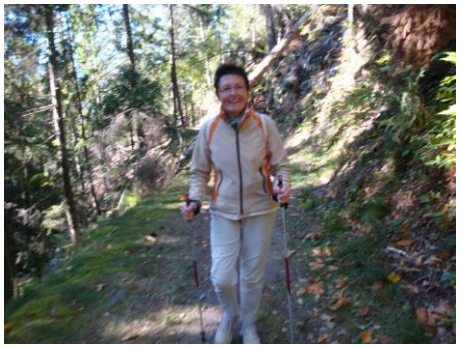
**Den Schrittzähler** tragen Sie von morgens bis abends, wann immer Sie zu Fuß unterwegs sind. Bitte nicht beim Sport, Baden oder Duschen verwenden. **Die Aktivitäten-Liste** nutzen Sie für sportliche Aktivitäten.

| Aktivitäten | Schritte/Min | Minuten |
|---|---|---|
| Aerobic, Anfänger/innen-Level | 110 | OK |
| Aerobic, Pump, Step Up, hohes Level | 200 | OK |
| Aerobic, Pump, Step Up, normales Level | 150 | OK |
| Aquafitness | 190 | OK |
| Badminton, normales Level | 100 | OK |
| Badminton, Wettkampflevel | 170 | OK |
| Ballett | 110 | OK |
| Basketball, normales Level | 100 | OK |
| Basketball, Wettkampflevel | 170 | OK |
| Beachvolleyball, normales Level | 100 | OK |
| Beachvolleyball, Wettkampflevel | 170 | OK |
| Bergsteigen | 170 | OK |
| Bodybuilding, hohes Level | 150 | OK |
| Bodybuilding, normales Level | 100 | OK |
| Boxen, Trainingseinheit | 130 | OK |
| Boxen, Wettkampflevel | 220 | OK |

tappa.de

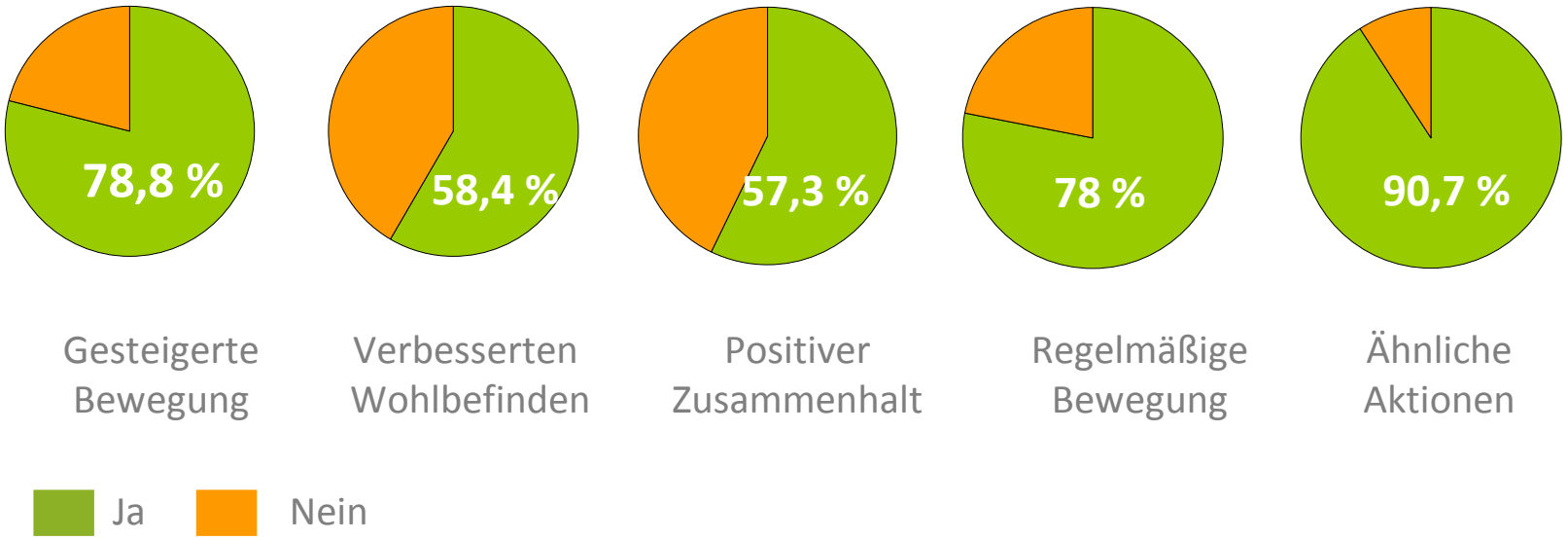
# Eindrücke des Central Gehwettbewerbs

- Gespräche auf den Fluren, in der Kantine
- Gemeinsame Spaziergänge
- Ehrgeiziger Teamgeist
- Austausch im Forum
- Persönliche Berichte der Mitarbeiter/-innen



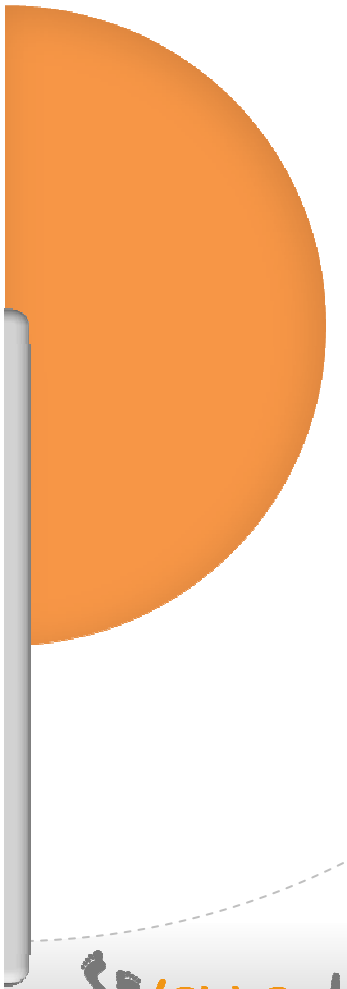
# Ergebnisse der Central

| | |
|---|---|
| **90 %** | Teilnehmerquote |
| **1.182** | Teilnehmer/-innen (46 % im Ziel) |
| **124** | Teams (55 % im Ziel) |
| **788.000** | Gegangene Kilometer |

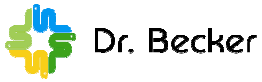


# Veränderungen bei der Central

- Aktive Mitarbeiter/-innen
- Verantwortung seitens der Central
- Verwirklichung des Slogens:
  ”Gesundheit bewegt uns”
- Nachhaltige Investion



# Referenzen und Partner



# Wann gehen Sie

# 10.000 Schritte am Tag?

tappa.de

tappa.de GmbH
Josephinenstraße 27 ● 23554 Lübeck
T.: 0451 292959-0 ● E.: info@tappa.de ● H.: www.tappa.de