

Schrittzähler-Challenge ist entschieden

Von D. Staudt

8. Mai 2025, 09:00



SCHRITZÄHLER

...Teamarbeit!

Ein Kollege fuhr stets mit dem Fahrrad zur Arbeit, die nächste nahm ihren Hund täglich auf ausgedehnte Spaziergänge mit. Die dritte pilgerte auf dem Jakobsweg, die vierte erledigte alle ihre Erledigungen ausschließlich zu Fuß. Und das fünfte Teammitglied hat von allem ein bisschen gemacht, dazu den „Heideweg“ für sich entdeckt. Alle zusammen haben erfolgreich gegen Muskelkater angekämpft und sich im gemeinsamen Chat immer wieder motiviert.

Herausgekommen ist die unglaublich Laufleistung über fast 2700 Kilometer zurückgelegter Wegstrecke des Teams „Laufmaschen“ – in nur sechs Wochen.

Nahezu ebenso weit- mit nur einer kleinen Spanne Unterschied – kamen die „Turbo Schnecken“ aus dem Haus Elisabeth Altenheim in Niederkassel. Und selbst bei den Letztplatzierten Mitläufern unter dem Gruppentitel „Mit Bruno zum Mars“ kamen noch satte 1500 Kilometer auf die „Waage“ – pardon, die Schrittzähler.

Kompliment an alle zwölf Teams und vielen Dank fürs Mitmachen!

Sylvia Schlabs, Katja Fuhr, Chantal Jeanmart, Kerstin Ditsche und Dirk Meinke freuten sich über die Ehrung des Vorstands und eine kleine Prämie für eine gemeinsame Unternehmung.

Aber auch die restlichen Teams dürfen sich als Gewinner_innen fühlen, haben doch Teamgeist und Gesundheit von der Teilnahme am Wettbewerb profitiert.

Denn selbst kurze Bewegungseinheiten haben erstaunliche Vorteile auf die Gesundheit:

- Verbrennen von Kalorien
- Verbesserung der Herzgesundheit und des Immunsystems
- Stärkung der Knochen und Gelenke
- Verbesserung der mentalen Gesundheit
- Erhöhung des Energieniveaus
- Senken des Risikos für chronische Erkrankungen

Also.... Am besten gleich weitermachen mit dem regelmäßigen Gehen und Walken.

Und vielleicht sehen wir uns auch beim Firmenlauf am 12. Juni 2025 in der Bonner Rheinaue.