

In diesem Schuljahr haben Schülerinnen und Schüler, Auszubildende und Lehrerinnen und Lehrer des BKW an einem Projekt zur Gesundheits- und Bewegungsförderung teilgenommen.

Über die App „Move Me“ wurden die täglich absolvierten Schritte gezählt. Insgesamt kamen dabei 56.483.560 Schritte zusammen, das entspricht einer Strecke von rund 43.052 km! Zum Vergleich: eine Erdumrundung, per Maßband am Äquator entlang, beträgt 40.075 km.

In kleineren Klassen- oder Lehrkräfte-Teams erhielt das Schrittezählen im Laufe des Schuljahres eine Art Wettkampfcharakter. Es lohnte sich also, einmal mehr die Treppen statt den Aufzug zu nutzen, den Schulweg zu Fuß zurück zu legen oder nach der Schule bzw. der Arbeit in den Ausbildungsbetrieben noch einen Spaziergang zu machen oder auf andere Art und Weise sportlich aktiv zu werden.

Schnell stellte sich heraus, dass Auszubildende, die nicht im Sitzen arbeiten, anderen Gruppen im wahrsten Sinne des Wortes „davongelaufen“ sind. Bei zwei besonderen Challenges, die über eine oder zwei Wochen dauerten, ging zweimal die Gruppe „Bären“ (ein Team aus der Klasse der Auszubildenden im Einzelhandel, 3. Ausbildungsjahr) als Sieger hervor, knapp gefolgt von den „Kängurus“ (Auszubildende Kfz-Mechatroniker/in im 2. Ausbildungsjahr) und den „Angora-Frettchen“ (Auszubildende im Einzelhandel, 1. Ausbildungsjahr). Den Siegerteams winkten u. a. Einkaufsgutscheine und ein gesundes Frühstück im BKW-Schulungsrestaurant.



*Aktiv. Präventiv. Digital.*

Der Ansatz von „Move Me“ ist einfach: Eine Kombination aus Gamification, Wettbewerb und Belohnung motiviert zu mehr Bewegung und kann damit positive Effekte hinsichtlich Gesundheit und Vitalität erzielen. Zusätzlich zur nachhaltigen Bewegungsteigerung hat die Teilnahme auch den Teamgeist der Teilnehmerinnen und Teilnehmer gestärkt

Gefördert wurde dieses Projekt von der BKK der Siemag (jetzt Novitas BKK). Allen Beteiligten war klar: es soll auf jeden Fall im nächsten Schuljahr wieder eine „Move Me-Challenge“ geben!