

Start der Rhein-Neckar Challenge – Schritt für Schritt fit in der Metropolregion

Mannheim, 23.04.2018: Jetzt kommt Schwung in die Metropolregion – heute startet die Rhein-Neckar Challenge, ein vierwöchiger Schritte-Wettbewerb, bei dem Unternehmen aller Größenordnung ihre Teams ins Rennen schicken. Dabei zählt jeder einzelne Schritt: Bei der Arbeit, in der Mittagspause oder in der Freizeit. Hauptsache, die Beschäftigten legen ihre Wege zu Fuß zurück.

Dem täglichen Sitzmarathon entkommen

Die wenigsten Arbeitnehmer bewegen sich in ihrem Alltag genug. Wegstrecken werden hauptsächlich mit dem Auto zurückgelegt, das Arbeiten im Büro gleicht einem Sitzmarathon und in der Pause wird vor dem Computer noch schnell etwas gegessen, um bis zum nächsten Meeting keine Zeit zu verlieren. Dabei ist es oft nicht nur leichter als gedacht, ein wenig mehr Bewegung in den Arbeitstag einfließen zu lassen, es lohnt sich auch: Aktuelle Studien zeigen, dass diejenigen, die sich im Berufsalltag immer wieder bewegen, mehr für Ihre Fitness und damit ihr Herz-Kreislauf-System tun, als jene, die bei der Arbeit eine ruhige Kugel schieben und am Abend gelegentlich eine Stunde Sport einlegen.

Heike Knapp, Hauptgeschäftsführerin der BARMER in Ludwigshafen, sagt: „Wenn wir Menschen zu mehr Bewegung motivieren wollen, müssen wir sie bei der Arbeit erreichen, denn dort verbringen sie viel Zeit. Deshalb unterstützt die BARMER die Rhein-Neckar-Challenge.“ Brigitte Graneist, Hauptgeschäftsführerin der BARMER in Heidelberg, ergänzt: „Gesundheit weiter gedacht‘ ist die Maxime der BARMER. Als innovative Krankenkasse gehen wir bei der Prävention neue, auch digitale Wege. Die Rhein-Neckar-Challenge gehört dazu.“

Fit in der Metropolregion

Um in den nächsten vier Wochen mehr Bewegung in ihren Alltag zu bringen, zeichnen die Teams mit mindestens zehn Teilnehmern je Unternehmen ihre Schritte per Fitnesstracker oder -app auf und übertragen sie an die moove App von vitaliberty. In der App können die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nicht nur täglich sehen, wie ihr Unternehmen im Vergleich zu den anderen Teams steht, sondern sie erhalten auch jede Menge Bewegungs- und Gesundheitstipps sowie zahlreiche Tipps zu Ausflugszielen in der Metropolregion, die von der südlichen Weinstraße bis zum Neckar-Odenwald-Kreis einiges zu bieten hat.

PRESSEINFORMATION

Wie viele Schritte alle Teams gemeinsam zurücklegen, kann man live über den Link www.rhein-neckar-challenge.de verfolgen.

Zu den teilnehmenden Unternehmen zählen auch die Stadtwerke Heidelberg. Bettina Benz, vom betrieblichen Gesundheitsmanagement freut sich schon auf den Startschuss: „Wir machen mit, weil wir gerne was im Team bewegen. Und hier tun wir noch was für den guten Zweck – umso besser. In meiner Freizeit bin ich ja viel draußen unterwegs, aber auf der Arbeit steht man doch wieder schnell im Fahrstuhl... Nicht während der Challenge: Meine Kollegen und ich freuen uns aufs Laufen um die Wette!“

Yoga, GOLFEN, Bouldern, Nordic Walking und Mehr....

Es muss aber nicht nur immer Laufen sein: Wer schon immer einmal eine neue Sportart ausprobieren wollte oder einfach ein wenig Inspiration braucht, um seine Lieblingssportart zu finden, ist bei der Rhein-Neckar Challenge genau richtig. Während der vierwöchigen Aktion erwarten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der teilnehmenden Unternehmen viele kostenlose Angebote, die zu gemeinsamer Bewegung motivieren und die Menschen der Rhein-Neckar Region zusammenbringen.

Die wichtigsten Daten zur Rhein-Neckar Challenge:

Donnerstag, 26.04.2018: Walkingkurs im TSG Weinheim

Donnerstag, 03.05.2018 um 8.00 Uhr: Good Morning Yoga im Pfitzenmeier Speyer

Samstag, 05.05.2018 um 13.00 Uhr: Boulderaktion im AC Weinheim

Dienstag, 08.05.2018 um 17.00 Uhr: Lauftreff Technik in Mannheim

Donnerstag, 10.05.2018: Gemeinsames Training mit Triathlet und Ironman-Sieger Norman Stadler

Donnerstag, 17.05.2018 um 17.00 Uhr: Nordic Walking in Ludwigshafen

Sonntag, 20.05.2018 um 13.00 Uhr: Schnuppergolfkurs im Golfclub Wiesloch

Die Challenge hat mit dem Triathleten und zweifachen Ironman-Hawaii-Sieger Normann Stadler auch einen prominenten Botschafter. "Sport, Bewegung und gesundes Leben begleiten mich schon seit meiner frühen Kindheit. Deshalb stehe ich mit meinem Namen hinter der Rhein-Neckar Challenge und möchte viele Menschen über dieses Format abholen und begeistern. Ich finde die Idee toll, gemeinsam im Team über vier Wochen hinweg Schritte zu sammeln. Die daraus entstehende

PRESSEINFORMATION

Dynamik wird oft unterschätzt“. Am 10. Mai haben die Teilnehmer der Challenge die einmalige Chance, gemeinsam mit Normann Stadler im Mannheimer Luisenpark zu trainieren und wertvolle Expertentipps von einem echten Profi zu bekommen.

Die Rhein-Neckar Challenge findet in dieser Form das erste Mal in der Metropolregion statt und liefert einen Impuls für mehr Bewegung im Alltag. Die Schirmherrschaft hat der Verein Zukunft Metropolregion Rhein-Neckar e.V. übernommen. Weitere Projektpartner sind die BARMER, die HUK-Coburg, die IHK Pfalz, der Bundesverband Mittelständische Wirtschaft e.V. sowie die Pfitzenmeier Unternehmensgruppe, das Rhein-Neckar Fernsehen, der VRN und die Gemeindediakonie Mannheim.

Laufen für den guten Zweck

Nicht nur die Freude an mehr Bewegung steht bei der Rhein-Neckar Challenge im Vordergrund: Viele Mitstreiter sind motiviert dabei, um im Rahmen der Challenge soziale Projekte gezielt zu unterstützen. Für jeden Mitarbeiter, der an der Aktion teilnimmt, gehen fünf Euro zu gleichen Teilen als Spende an die regionalen Initiativen „Kinder unterm Regenbogen“ und „diakids4family e.V.“.

Weitere Infos zum Projekt:

www.rhein-neckar-challenge.de

www.facebook.com/RheinNeckarChallenge



PRESSEINFORMATION

Über die vitaliberty:

Die vitaliberty GmbH mit Sitz in Mannheim gehört zur vitagroup und zählt zu den führenden Unternehmen im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. vitaliberty unterstützt Unternehmen dabei, die Motivation, die Gesundheit und das Wohlbefinden von Mitarbeitern zu fördern und leistet mit individuellen Gesundheitslösungen und innovativen Geschäftsmodellen einen wesentlichen Beitrag zur unternehmerischen Wertschöpfung.

moove motiviert mit digital unterstützten Gesundheitsprogrammen aus den Bereichen Fitness, Stressmanagement und Ernährung jeden Mitarbeiter individuell und langfristig zu mehr gesundheitlicher Eigenverantwortung. Management-Tools, wie die Umfrage zur Unternehmensgesundheit, unterstützen Unternehmen die Rahmenbedingungen für gesundes Arbeiten zu schaffen. Eine fundierte BGM-Beratung begleitet Unternehmen bei der Einführung von Betrieblichem Gesundheitsmanagement.

Mehr Infos zu moove unter:

www.corporate-moove.de.

PRESSEKONTAKT:

Presseteam vitaliberty GmbH

Telefon +49 621 15 02 14 – 14,

eMail: presse@vitaliberty.de

Website: www.vitaliberty.de