



## 10.000 Schritte am Tag - ein Ansatz zur Bewegungsförderung im Alltag



### Ziele

Förderung der Alltagsbewegung bei Erwachsenen durch (1) Information und Motivation (10.000 Schritte-Kampagne), (2) den Einsatz von Schrittzählern und (3) individuelles Bewegungskoching.

### Methoden

Gestaltung einer Kampagne zur Förderung des zu Fuß Gehens bei Siemens Mitarbeitern.

Einsatz von Schrittzählern; Erfassung und Auswertung der täglichen Schrittzahlen.

Beratung zu mehr Bewegung im Alltag über ein „Bewegungskoching“.

Evaluation der Wirkungen des Bewegungskochings.

### Ergebnisse

Teilnehmern an dem Bewegungskoching ist es gelungen, ihre täglichen Schrittzahlen zu steigern. Demgegenüber reicht die Kampagne und das Tragen eines Schrittzählers allein nicht aus, um eine dauerhafte Veränderung des Bewegungsverhaltens herbeizuführen.

### Praktischer Nutzen

Durch das Projekt werden aktuelle internationale Empfehlungen zur Förderung von Bewegung im Alltag konkret umgesetzt.

Für Deutschland ist dieses Projekt eines der ersten, das sich mit dem Thema Alltagsaktivierung auseinandersetzt.



### Verantwortliche Wissenschaftler:

Prof. Dr. Alfred Rütten, Dr. Karim Abu-Omar

**Auftraggeber:** Siemens AG

**Drittmittelvolumen:** ca. 25.000 €

**Zeitraum:** 2005