

Nordic-Walking

Bobst SA, 1001 Lausanne
marie-carmen.piguet@bobstgroup.com, www.bobst.ch

Tätigkeit des Unternehmens

Die Firma Bobst bietet Ausrüstung und Dienstleistungen für die Faltschachtel- und Wellpappenindustrie sowie für die Verarbeitung flexibler Materialien an. Die Bobst AG beschäftigt in der Schweiz insgesamt rund 2400 Mitarbeitende an zwei Standorten. Bei den angebotenen Kursen / Walking-Gruppen können sich alle Mitarbeitenden beteiligen.

Aktivität: Aufbau und Unterstützung von Walking-Gruppen

Zwei Nordic-Walking-Gruppen treffen sich wöchentlich ausserhalb der Arbeit – in der Mittagspause oder nach der Arbeit – zum gemeinsamen Laufen. Es existieren zwei unterschiedliche Leistungsgruppen, welche unterschiedlich lange Routen absolvieren (3,3 km und 1,8 km).

Zeitraum

2004 hat eine Gruppe von Mitarbeiterinnen begonnen, regelmässig zu walken. Zwei Jahre später wurde auch eine Männergruppe aus der Taufe gehoben. Beide Gruppen sind heute noch aktiv.

Ziele

Gewichtsreduktion innerhalb der Zielgruppe der Mitarbeitenden zwischen 40 bis 55 Jahren mittels einer einfachen Aktivität, die sich leicht in den Arbeitsalltag integrieren lässt.

Analyse / Ausgangslage

Der Gesundheitsdienst des Unternehmens wurde seitens von Mitarbeitenden mit verschiedenen körperlichen Problemen wie Übergewicht, Bluthochdruck, Cholesterin, Stress usw. konfrontiert. Der Gesundheitsdienst hat daraufhin in Eigenregie begonnen, für diese Zielgruppe eine Nordic-Walking Gruppe aufzubauen.

Beteiligung

Es bestehen zwei Gruppen mit jeweils 10 bis 15 Teilnehmenden.

Erfolgsnachweise – Wirkung

Einige Teilnehmende haben wirklich abgenommen oder zumindest einen sportlicheren Körper, ein besseres Körpergefühl entwickelt und sind weniger oft erkältet. Das Walking hatte einen positiven Effekt auf die Zusammenarbeit innerhalb der Firma.



Besonderes

Nordic-Walking wurde vom Unternehmen als Sportsektion aufgenommen und erhält entsprechende Unterstützung. Es besteht die Möglichkeit, in Gruppen mit unterschiedlichem Niveau zu walken. Das Unternehmen unterhält ein vielfältiges Angebot an Freizeitaktivitäten.