

# Gesundheitsförderung – Bewegung ist möglich

Coop, Region Westschweiz, 1020 Renens  
laure.morier@coop.ch, www.coop.ch

### Tätigkeit des Unternehmens

Coop, Region Westschweiz, beschäftigt als Detailhändler 7300 Mitarbeitende in 180 Verkaufsstellen und Verteilzentren. Alle sind in das Projekt eingebunden.

### Aktivität: Hinweise auf verschiedene Möglichkeiten, sich mehr zu bewegen

Sensibilisierung der Mitarbeitenden in allen Verkaufsstellen und Verteilzentren durch wöchentlich wechselnde Aushänge mit Hinweisen auf einfache Möglichkeiten, zu mehr Bewegung zu kommen. Beispiele sind: Verzicht aufs Auto für einen Teil des Arbeitswegs, Begleiten der Kinder zur Schule zu Fuss, Treppensteigen statt Liftfahren, verschiedene Möglichkeiten für Sport und Bewegung am Wochenende, Velofahren, usw.)

### Zeitraum

Die Informationen wurden erstmals Anfang Februar 2009 ausgehängt und danach bis Ende März 2009 siebenmal ausgewechselt.

### Ziele

Die Mitarbeitenden sollen sensibilisiert werden auf die zahlreichen Möglichkeiten, sich im Alltag mehr zu bewegen, insbesondere mehr zu Fuss zu unternehmen. Dies frei nach dem Motto: Mit wenig kann man viel erreichen.

### Analyse / Ausgangslage

In einem Verteilzentrum mit rund 100 Mitarbeitenden hat sich bei einer kleinen Umfrage gezeigt, dass sich nur ein geringer Teil (15 Prozent) der Mitarbeitenden genügend bewegt oder überhaupt Sport treibt. Vielmehr haben sich Gewohnheiten eingeschlichen: Dass auch für kurze Wege der Lift benützt wird beispielsweise.

### Beteiligung

Die Beteiligung wurde nicht erhoben. Aber es gab einige positive Rückmeldungen seitens der Filialleiter (vergleiche Erfolgsnachweise – Wirkung).

### Erfolgsnachweise – Wirkung

Filialleiter berichteten von positiven Feedbacks. Mitarbeiter waren froh, Anregungen und Ideen für mehr Bewegung und sportliche Aktivitäten zu erhalten.



### Besonderes

Mit dem Projekt wurde eine Idee von 2007 wieder aufgenommen. Die Mitarbeitenden wurden mit einer breiten Palette von saisongerechten Ideen und Hinweisen in Bezug auf Arbeit und Freizeit zu mehr Bewegung animiert.