

Gemeinsam bewegen

Kleine und grosse Betriebe in München entdeckten, wie wichtig Bewegung für Mitarbeitende ist. Was ist einfacher, günstiger und effizienter als Joggen? Welche Sportart bewegt so viele Gelenke, Muskeln, Sehnen, aktiviert so stark den Kreislauf, das Atmungssystem? Wenn diese Art der natürlichen Bewegung zusammen mit Arbeitskolleginnen und -kollegen praktiziert wird, schlägt die Firma zwei Fliegen mit einer Klappe: Die Mitarbeitenden bewegen sich – und sie tun es gemeinsam. Das Schwitzen und Hecheln schweisst zusammen und fördert den Teamgeist.

Firmenläufe sind Rennen, bei denen es um überschaubare und für viele machbare Strecken von fünf bis sechs

Kilometern geht. Den bisherigen Höhenpunkt erreichte vor einigen Wochen Frankfurt: 71 735 Angestellte aus 2781 Unternehmen, Behörden, Hochschulen und Krankenhäusern strömten in die Innenstadt, um sich selbst und den anderen zu zeigen, wie schnell man oder frau (geworden) ist.

Vor einigen Jahren importierte Basel den Begriff «Firmenlauf». Die letzte Veranstaltung fand im Juni mit gut 3000 Läuferinnen und Läufern sowie etwa 500 Walker/innen statt und führte unter anderem entlang der St. Jakob-Promenade in Brüglingen.

Gabor Szirt
www.firmenlauf.ch



Firmenlaufteam SwissLife am Start