

## Gemeinsam dem Ziel entgegen

**Wenn Mitarbeitende eines Unternehmens gemeinsam an den Start eines Marathons gehen, fördert dies nicht nur die öffentliche Präsenz der Firma. Ein Team aus Läuferinnen und Läufern trägt ebenso zur Gesundheit eines Unternehmens bei.**

Die Gesundheit fördern, Spass haben und vom Alltag abschalten – dies sind die Hauptmotive, um Sport zu treiben. Und gemeinsam macht Bewegung doppelten Spass.

Bei den Mitarbeitenden ist Joggen eine der beliebtesten Sportarten. Viele reizt die Teilnahme an öffentlichen Läufen – sei es an einem Schnupper-, Halb- oder sogar ganzen Marathon. Aber nur wer gut vorbereitet einen Lauf bestreitet, hat auch Freude daran und beugt Verletzungen vor. Bei der seriösen Vorbereitung kann ein Unternehmen seine Mitarbeitenden unterstützen. Von diesem Support profitiert nicht nur der einzelne Läufer. Aktive Mitarbeitende sind körperlich fitter, ehrgeiziger, zielstrebig, belastbarer, stressresistenter und weniger abwesend von der Arbeit.

Welchen Beitrag kann ein Unternehmen zu den Laufvorbereitungen seiner Mitarbeitenden leisten?

- Bieten Sie Laufcoachings mit Fachpersonen an. Die Mitarbeitenden werden motiviert, am Ball zu bleiben und individuelle Fragen können geklärt werden.
- Führen Sie Informationsveranstaltungen zu einer optimalen Ausrüstung durch.
- Bieten Sie im Rahmen der Marathonvorbereitung geführte Alternativtrainings an (Velofahren, Inlineskaten, Schwimmen etc.), an welchen zugleich Mitarbeitende teilnehmen können, die sich nicht fürs Laufen begeistern lassen.
- Bieten Sie in der Cafeteria/ Mensa Lebensmittel für Sportler an. Darunter sind keineswegs Pflasterchen oder Pillen zu verstehen. Beispiele für sportgerechte Snacks sind: Bananen, fettarme Getreideriegel, Griessköppli, Milchreis, Cornflakes, Baslerleckerli oder Biberli. Als Hauptmahlzeiten eignen sich gesunde und ausgewogene Menüs wie z.B. Tomatenrisotto mit Salat, Spätzlipfanne mit viel Gemüse und Pilzen, Schinken-Currybanane mit Reis oder Pennesalat mit Cherrytomaten, Mozzarellaperlen und Basilikum.
- Nutzen Sie den Marathon als Aufhänger für sonstige Aktivitäten im Unternehmen. Machen Sie beim nächsten Teamevent einen Ausflug ins olympische Museum nach Lausanne oder besichtigen Sie gemeinsam eine Müsliriegel-Fabrik.

Motivieren Sie als Unternehmen interessierte Mitarbeitende, gut vorbereitet am Marathon teilzunehmen. Sie werden sehen, es lohnt sich für die Mitarbeitenden und auch für das Unternehmen.

Übrigens, der Lucerne Marathon führt eine Teamwertung. Die Summe der Laufzeiten der fünf bestklassierten Läuferinnen und Läufer einer Gruppe am Marathon oder Halbmarathon ergeben das Teamresultat. Jedes Mitglied einer Gruppe bezahlt das Startgeld als Einzelläufer, die Rangierung als Gruppe ist gratis.

**Die vivit gesundheits ag ist ein Tochterunternehmen der CSS Versicherung und engagiert sich als Kompetenzcenter für Gesundheitsfragen.**