

## **120 Mio. Schritte von Basel nach Wien**

futureLAB Medienmitteilung, 26. November 2008

"Wien mir kömme" ist erfolgreich zu Ende gegangen. Rund 3'000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer in 219 Teams haben während neun Wochen insgesamt nahezu 120 Millionen Schritte gesammelt. Das würde in etwa einer Strecke von 420'000km - also etwa 10,5 Mal dem Erdumfang, bzw. einer Strecke weiter als von hier bis zum Mond - entsprechen.

Im normalen Büroalltag legt eine berufstätige Person im Durchschnitt zwischen 4'000 und 5'000 Schritte zurück - aus gesundheitlicher Sicht viel zu wenig. Die Schrittzahl sollte auf mindestens 10'000 Schritte verdoppelt werden. Persönliches Wohlbefinden, aber auch die allgemeine Leistungsfähigkeit lassen sich durch eine solche Bewegung im Alltag deutlich fördern. Auch das Risiko von Sturzverletzungen und Krankheit sinkt nachweislich mit körperlicher Fitness.

Zu diesem Zweck hat das Sportamt Basel-Stadt nun das Erreichen der 10'000 Schritte mit einem virtuellen Gang nach Wien verbunden. Ausgerüstet mit Schrittzählern legten 2'800 Teilnehmerinnen und Teilnehmer über einen Zeitraum von neun Wochen jeden Tag mindestens 10'000 Schritte in Ihrem Alltag zurück. Die Schrittzahlen wurden dazu auf der Projektwebseite in eine Wegstrecke umgerechnet und Stück für Stück auf eine Landkarte übertragen. Auf diese Weise zogen Teams aus durchschnittlich fünf Personen zusammen von Basel nach Wien und kamen nach neun Wochen in Wien an - zumindest virtuell!

Das Wichtigste an «Wien mir kömme» war die Sensibilisierung: Der Schrittzähler deckt die tägliche Schrittbilanz auf und motiviert zum Schrittesammeln. Auf diese Weise stellen sich persönliche Bewegungsgewohnheiten wortwörtlich Schritt für Schritt um: Am Morgen sind die vom Lift am weitesten entfernten Parkplätze plötzlich wieder begehrt, am Mittag trifft man sich auf dem Verdauungsspaziergang und am Abend springt man mit den Kindern auf Trampolins, tarnt sich mit Wäschekörben, damit das viele Treppenlaufen nicht auffällt oder schleicht vor dem Zubettgehen noch ein paar mal ums Haus. Alternativ zu tatsächlichen Schritten sind natürlich auch andere körperliche Betätigungen wie Radfahren zulässig, die in Schritte umgerechnet werden.

«Wien mir kömme» war ein voller Erfolg. Neben den 10 teilnehmenden Firmen, darunter Coop, SBB, Sympany, Clariant, BKB und SUVA, haben über 81% der 2'823 angemeldeten Teilnehmer die Stadt Wien erreicht, und somit 10'000 und mehr Schritte pro Tag absolviert.

Die zentrale Drehscheibe dieses Projektes war die, von futureLAB realisierte, Bewegungsförderungsplattform im Internet samt passender Webseite. Diese ermöglichte die Registrierung der Firmen, Teilnehmer, Teams und Koordinatoren, das Erstellen von persönlichen Benutzerprofilen sowie das Erfassen der Schritte und alternativen Tätigkeiten. Alle Teams wurden zudem graphisch und in Echtzeit auf einer speziell angepassten «Google Maps»-Karte anhand der Strecke dargestellt. Zudem standen dem Administrator zahlreiche Werkzeuge für die Verwaltung der Teilnehmer und Teams sowie für die Kommunikation zur Verfügung.

Auf Basis dieses Projektes sind bereits weitere Schritte und Projekte im Bereich Bewegungsförderung geplant. Interessenten aus dem Gesundheitsbereich, Versicherer und Firmen, welche sich für die Gesundheitsförderung ihrer Mitarbeiter aktiv einsetzen, bietet futureLAB nun eine passende Plattform an.

Mehr Infos auf der Projektwebsite: [www.wienmirkoemme.ch](http://www.wienmirkoemme.ch)

### **Über «Wien mir kömme»**

*Hinter dem Projekt «Wien mir kömme» steht das Sportamt Kanton Basel-Stadt, SUVA liv!, die Gemeinde Riehen, Helvetia Patria, Vouchernet.ch und Coop. Die technologische Basis wurde im Auftrag der SUVA von futureLAB entwickelt.*

*Mehr Infos auf der Projektwebsite: [www.wienmirkoemme.ch](http://www.wienmirkoemme.ch)*

*Weitere Auskünfte Sportamt Basel:*

*Christine Gyssler, Leiterin Sportförderung, Telefon +41 (0)61 606 95 52  
Oliver Schwarz, Marketing & Kommunikation, Telefon +41 (0)61 606 95 98*

### **Über futureLAB**

*futureLAB ist eine Softwareentwicklungsfirma in den Bereichen Internet und Telekommunikation, die im Mai 2000 gegründet wurde. Das Entwicklerteam besteht aus sehr erfahrenen Internetsoftware- und Netzwerkspezialisten. Alle Mitglieder des Managements haben einen Leistungsausweis im erfolgreichen Aufbau von neuen Produkten, Geschäftszweigen und komplett neuen Geschäftsfeldern, die einen Millionenumsatz in der Telekommunikations- und Internetbranche generiert haben. futureLAB hat sich vor allem auf das Design und die Implementierung von innovativen Softwarelösungen spezialisiert. futureLAB-Systeme werden unter anderem für alle ISP Services bei Cablecom, dem Schweizer Fernsehen, der Zürcher Stadtpolizei und für den Managed Service «fotoHUB» eingesetzt.*

*<http://www.futurelab.ch>*

*Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an: futureLAB AG, Christoph Bochsler, Leiter Marketing, Tel. +41 52 260 22 22, Fax +41 52 260 22 23*