Telekom CR-Wissen

„Active Workplace” - Bewegung am Arbeitsplatz

Studien belegen: Regelmäßige Unterbrechung des sitzenden Berufsalltags können den negativen Effekten eines starken Bewegungsmangels am Arbeitsplatz vorbeugen. Unsere Beschäftigten unterstützen wir daher beispielsweise mit mobilen Fitnesscoaches. Sie leiten unsere Beschäftigten vor Ort an, einfache Übungen direkt am Arbeitsplatz durchzuführen.

Und unter dem Motto „Active Workplace“ haben wir bereits 2016 ein weiteres innovatives Bewegungsangebot etabliert. Mithilfe von sogenannten Deskbikes, kleinen Fahrrädern am Schreibtisch, können unsere Beschäftigten Bewegung in ihren Arbeitsalltag einbauen. Mittlerweils profitieren über 15.000 Beschäftigte von diesem Angebot. Begleitet wurde das Projekt durch eine Studie mit der Berufsgenossenschaft Verkehr, mit dem Institut für Arbeitsschutz der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung sowie der Deutschen Sporthochschule Köln. Dabei wurden die Akzeptanz und das Wohlbefinden sowie physiologische Aktivitätskennwerte, Energieumsätze und Körperhaltungen untersucht. Die Nutzerinnen und Nutzer hatten nicht nur Spaß an der Bewegung, auch ihre mentale Aktivität stieg an. Diese positiven Effekte haben zu der Entscheidung beigetragen, künftig noch mehr Deskbikes einzusetzen.

© 2024 Deutsche Telekom AG