

## Fitnessarmband im Gesundheitsmanagement

### Mit dem Chef um die Wette laufen: Wie das Garmin vívofit Mitarbeiter in Form hält

Um das körperliche Wohlbefinden der Belegschaft können sich Unternehmen dank moderner IT-Gadgets ohne großen Aufwand noch stärker als bislang kümmern. Das Fitnessarmband Garmin vívofit motiviert Mitarbeiter zu regelmäßiger Bewegung und lässt sie dabei in spielerischen Wettbewerb zu Führungskräften treten. Wie das geht, zeigen Garmin und Autohersteller Opel in einem Pilotprojekt.

**Garching bei München, 07. August 2014** – Langes Sitzen vor dem PC-Bildschirm und in Besprechungen, Aufzugfahrten von Etage zu Etage und das Auto als Fortbewegungsmittel ins Büro: Körperliche Aktivität kommt im Arbeitsalltag vieler Menschen zu kurz. Garmin und Opel wollen nun in einem gemeinsamen Projekt die Mitarbeiter des traditionsreichen Automobilherstellers am Stammsitz in Rüsselsheim zu noch mehr Bewegung motivieren. Opel verlost in Zusammenarbeit mit Garmin 250 Fitnessarmbänder, durch die sich die Opelaner künftig sportlich mit dem Vorstand messen können.

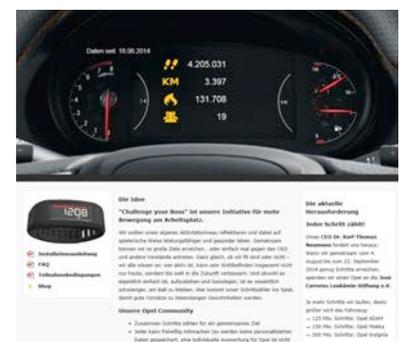
Das „Challenge your Boss“ getaufte Projekt ist Startpunkt der jüngst ins Leben gerufenen Initiative „Opel – Gesund und Fit“. Im Mittelpunkt von „Challenge your Boss“ steht das Fitnessarmband Garmin vívofit. Es registriert die Bewegung seines Trägers, lernt, wie aktiv er ist und setzt ihm abhängig davon jeden Tag ein neues, erreichbares Bewegungsziel. So bringt Garmin vívofit seinen Besitzer Stück für Stück einem gesunden Lebensstil näher. Seinen Fortschritt kann der Nutzer auf der kostenlosen Online-Fitness-Community Garmin Connect verfolgen und dabei virtuelle Auszeichnungen erhalten. Bewegt sich der vívofit Träger eine Stunde lang nicht, zeigt der Fitnessstracker auf seinem Display einen roten Balken an. Bleibt auch dann die Bewegung aus, wächst dieser im Viertelstundentakt an und erzeugt so sanften Druck, mal wieder ein paar Schritte zu gehen.

#### Online-Vergleich mit dem Vorstand

In den nächsten Monaten können Opel-Mitarbeiter mittels Garmin vívofit in den Wettbewerb mit der Führungsriege treten. Über eine Online-Plattform von Opel können die Mitarbeiter einsehen, wie viele Schritte und Gesamtkilometer die Teilnehmer insgesamt zurückgelegt haben und wie viele Kalorien sie dabei verbrannt haben. Damit sich jeder mit den Chefs messen kann, geht der Vorstand einen Schritt weiter und präsentiert seine Leistungsdaten öffentlich auf der Opel-Plattform. Abgesehen von der Verlosung können alle Rüsselsheimer Opelaner das Garmin vívofit zu einem Sonderpreis erwerben und so ebenfalls an der Aktion teilnehmen. Damit können sie nicht nur ihre eigene Fitness zusätzlich verbessern, sondern sich gleichzeitig für einen guten Zweck engagieren: Denn wird



Jeder Schritt zählt: Das Garmin vívofit zeigt an, wann es Zeit ist für Bewegung



Microsite: Opel-Mitarbeiter können ihre Daten über eine eigene Plattform abrufen

von allen teilnehmenden Mitarbeitern in den kommenden Monaten eine gewisse Anzahl von Schritten gemeinsam erreicht, profitiert auch die José Carreras Leukämie-Stiftung e.V. Opel ist das erste große Unternehmen in Europa, mit dem Garmin eine solche Kooperation umsetzt.

„Mit den Armbändern fördern wir durch Zählen der Schritte auf spielerische Weise Bewegung und Aktivität der Opel-Mitarbeiter. Das alles ist selbstverständlich freiwillig, so wie das Garmin Connect Benutzerkonto ausschließlich für den entsprechenden Opel-Mitarbeiter zugänglich ist“, sagt Rolf Hartl, Projektleiter bei Garmin. Eingebettet wird das Pilotprojekt von Garmin und Opel in umfassende Gesundheits-Aktivitäten des Autoherstellers. Eine Ausdehnung der Initiative, auch über den Standort Rüsselsheim hinaus ist vorgesehen.

### Die Mehrheit der Deutschen sind Sportmuffel

Wie notwendig betriebliches Gesundheitsmanagement für mehr Bewegung ist, veranschaulichen Studiendaten: Jeder dritte Deutsche vermeidet das Treppensteigen und nutzt ausschließlich den Fahrstuhl. Fast drei Viertel sitzen jeden Tag mindestens fünf Stunden, 27 Prozent sogar mehr als neun Stunden. Sportmuffel und Antisportler machen mit 52 Prozent mittlerweile die Mehrheit in der Bevölkerung aus. Dabei sind gleichzeitig 52 Prozent der Sportvermeider der Meinung, dass Bewegung gut für ihre Gesundheit wäre.<sup>1</sup>

Weitere Informationen unter [www.garmin.de](http://www.garmin.de)



Mindestens 5 Stunden: Fast drei Viertel der Deutschen sitzen täglich zu lange

Weitere Informationen und hochauflösendes Bildmaterial gibt es unter <http://www.garmin.de/presse/>

 Garmin auf Facebook: [www.facebook.com/GarminD](http://www.facebook.com/GarminD)

 Garmin auf Twitter: [www.twitter.com/GarminD](http://www.twitter.com/GarminD)

 Garmin auf Google+: <http://gplus.to/GarminD>

### Über Garmin

Garmin entwickelt mobile GPS-Navigationslösungen für die Bereiche Automotive, Outdoor & Fitness, Marine und Aviation. Seit seiner Gründung vor 25 Jahren durch Gary Burrell und Dr. Min Kao hat das Unternehmen mehr als 115 Millionen Navigationsgeräte verkauft. Für den globalen Marktführer mit Hauptsitz in Olathe, Kansas arbeiten heute in 35 Niederlassungen weltweit über 10.000 Beschäftigte – darunter etwa 1.000 Ingenieure. Die Garmin Deutschland GmbH hat ihren Sitz in Garching bei München. In Würzburg wird außerdem ein eigener Forschungs- und Entwicklungsstandort unterhalten. Ein zentrales Erfolgsprinzip von Garmin ist die vertikale Integration: Die Entwicklung vom Entwurf bis zum verkaufsfertigen Produkt sowie der Vertrieb verbleiben vollständig im Unternehmen. So kann Garmin höchste Standards garantieren – sowohl bei der Qualität als auch beim Design der Produkte – und seinen Nutzern in jeder Lebenslage die passende Navigationslösung bieten. Diesem Anspruch folgt Garmin nun seit einem Vierteljahrhundert.

### Unternehmenskontakt:

Garmin Deutschland GmbH  
Marc Kast  
Parking 35  
D-85748 Garching  
Tel.: 089-85 83 64-925  
Fax: 089-85 83 64-45  
E-Mail: [marc.kast@garmin.com](mailto:marc.kast@garmin.com)

### Pressekontakt Automotive, Mobile, Golf:

fischerAppelt, relations  
Jessica Becker, Christina Tenambergen  
Waterloohain 5  
D-22769 Hamburg  
Tel.: 040-899 699- 576 / 578  
Fax: 040-899 699- 30  
E-Mail: [garmin@fischerappelt.de](mailto:garmin@fischerappelt.de)

### Pressekontakt Outdoor, Sports, Marine:

KGK – Kern Gottbrath Kommunikation  
Benedikt Braun, Markus Müller, Till Gottbrath  
Ungererstr. 161  
D-80805 München  
Tel.: 089-30 76 66-40  
Fax: 089-30 76 66-50  
E-Mail: [garmin@k-g-k.com](mailto:garmin@k-g-k.com)

<sup>1</sup> Quelle: „Beweg Dich, Deutschland!“ – TK-Studie zum Bewegungsverhalten in Deutschland. Durchgeführt vom Meinungsforschungsinstitut Forsa im Juni 2013. <http://www.tk.de/tk/themen/kampagne-bewegung/568808>