



De stappenteller registreert de bewegingen van de medewerker.

Stappen tellen in Groningen

Fitte mensen zijn minder vaak ziek en leveren betere arbeidsprestaties, zo heeft wetenschappelijk onderzoek aangetoond. Negentig kantoormedewerkers van Administratie Mail in Groningen lopen vrijwillig twee weken lang, zowel thuis als op het werk, met een stappenteller rond om te meten of zij wel voldoende bewegen. De medewerkers tellen hun stappen in het kader van een

bewegingsonderzoek door de Rijksuniversiteit Groningen (RUG) en het Centrum voor Beweging en Onderzoek (CBO). TPG Post ondersteunt dit initiatief. Collega's die onvoldoende bewegen, mogen een fitheidstest doen. Onder leiding van een bewegingscoach kijken zij hoe ze meer beweging kunnen krijgen in hun dagelijks leven. Eind september worden de resultaten geëvalueerd. 