

Ein Lauf von Berlin nach Luxemburg, und das über Paris und Brüssel. Was läuft beim „Lauf für Pressefreiheit“?

Vom 21. März bis 1. Mai laufen DJV-Mitglieder für die Pressefreiheit. Ein Signal mit für den „Tag der Pressefreiheit“, der am 3. Mai 2021 gefeiert wird: 1.715 Kilometer soll jedes Fünfer-Team schaffen.

Wie es geht: Ein Fünfer-Team teilt sich die 1.715 Kilometer. Wegen Corona laufen die Teilnehmenden dann bei sich vor Ort alleine, aber sie tragen ihre gelaufenen Kilometer in den gemeinsamen Online-Kalender ein - und werden dadurch zu einem virtuellen Team, das im Wettbewerb mit anderen Teams steht.

Der Vorschlag für den Lauf für die Pressefreiheit kam vom DJV-Landesverband im Saarland. Ein Bundesland, das zwischen Berlin und Paris, Brüssel und Luxemburg liegt. Alle anderen DJV-Landesverbände sind eingeladen, sich zu beteiligen.

Warum die Strecke: Über die Pressefreiheit muss täglich gerungen werden. Die Regierung in **Berlin** feilt ständig an Gesetzen, mit denen die Pressefreiheit unversehens unter die Räder kommen kann. Sicherheitsgesetze, Telekommunikationsgesetze, Datenschutzregelungen und vieles mehr. In unserem Nachbarland **Frankreich** plante die Regierung Fotoverbote bei Demonstrationen und setzt die Presse ebenfalls unter Druck. In **Brüssel** haben EU-Kommission und EU-Parlament einen ihrer beiden Sitze und schaffen hier ebenfalls ständig Regelungen,



Bereits im Jahr 2020 wurde im DJV virtuell-real gelaufen. Deutschlandweit gingen DJV-Mitglieder an den Start. Foto: Ina Knobloch

die für die Medienfreiheit entscheidend sind. In **Luxemburg** sitzt der Europarat und der Gerichtshof für Menschenrechte, zwei Institutionen, die Ansprechpartner für Probleme der Medienfreiheit sind.

Bringt denn ein solcher Lauf etwas? Ein Lauf ist erst mal (nur) ein Lauf, und als solcher dient er schon einmal einem guten Ziel, der Gesundheit. Übrigens darf auch gewandert, spazieren gegangen, Fahrrad gefahren oder geschwommen werden. Ein Online-Rechner wandelt die Zeit in Laufkilometer um. **Doch nicht nur um die Gesundheit soll es gehen. Im Zusammenhang mit dem Lauf wollen wir immer wieder über das Thema Pressefreiheit sprechen.** Machen Sie mit: Einfach eine Mail an hob@djv.de oder online anmelden unter <http://www.journalistenwebinar.de>

Berlin

Pressefreiheit läuft!

Paris

Pressefreiheit läuft!

Brüssel

Pressefreiheit läuft!

Luxemburg

Pressefreiheit läuft!



„Lauf für Pressefreiheit“

„Eine Aktion des Deutschen Journalisten - Verbandes, Gewerkschaft
der Journalistinnen und Journalisten e.V.“

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

gemeinsam aktiv sein, ob im Homeoffice oder im Office, macht doppelt soviel Spaß und fällt zudem viel leichter. Machen Sie mit bei unserer großen **Schritt4fit** Home&Office Challenge und wandern Sie gemeinsam mit Ihrem Team virtuell von Berlin über Paris, Brüssel nach Luxemburg.

Start: 21.03.2021

Ziel: 01.05.2021

1 Warum Gehen Ihnen gut tut?

Gehen macht Spaß, trainiert die Ausdauer, erhöht die Leistungsfähigkeit und beugt einer Vielzahl von Erkrankungen vor. Empfohlen sind für Erwachsene 10.000 Schritte täglich, um gesund und fit zu bleiben.

3 Und so einfach sind Sie dabei:

Finden Sie sich in 5er-Teams zusammen und überlegen Sie sich gemeinsam einen kreativen Teamnamen. Ein Erklärfilm wird Ihnen zur Verfügung gestellt und führt Sie schrittweise durch die Onlineplattform durch, sodass keine Frage offen bleibt.

**Wir freuen uns,
dass Sie dabei sind!**

2 So geht's!

Ihr Schrittzähler oder ihr Fitnesstracker wird zu Ihrem treuesten Begleiter und Motivator. Dabei zählt er jeden Ihrer Schritte und motiviert Sie dazu, Ihr Tagesziel zu erreichen. Tragen Sie Ihre gesammelten Schritte täglich im Onlineportal unter www.schritt4fit.de ein. Gemeinsam werden Sie so als Team (5 MitarbeiterInnen) virtuell die 1.715 km bis nach Luxemburg gehen. Auf der Internetseite können Sie Ihren eigenen Fortschritt und den von Ihrem Team verfolgen. Lassen Sie sich zudem zusätzlich motivieren, durch die wöchentlich wechselnden „Weekly Motivations“.

**Machen Sie mit, denn es geht um Ihre
Gesundheit!**





Schritt4fit- Home&Office Challenge



**21.03.2021 - 01.05.2021 von Berlin über Paris,
Brüssel nach Luxemburg**



„Lauf für Pressefreiheit“

**„Eine Aktion des Deutschen Journalisten – Verbandes,
Gewerkschaft der Journalistinnen und Journalisten e.V.“**



**Sie finden sich in 5er-Teams zusammen und
überlegen sich einen kreativen Teamnamen.**



**Sie bewältigen gemeinsam die 1.715 km lange
Strecke von Berlin über Paris, Brüssel nach
Luxemburg.**



**Sie sammeln täglich Schritte für Ihr Team und
erfassen diese auf der Onlineplattform.**



**Durch den kurzweiligen Erklärfilm wird Ihnen
gezeigt, wie die Onlineplattform funktioniert.**



Weitere Informationen auf www.schritt4fit.de



Bringen Sie Ihre Mitarbeiter in Bewegung

Schritt4fit Home&Office Challenge



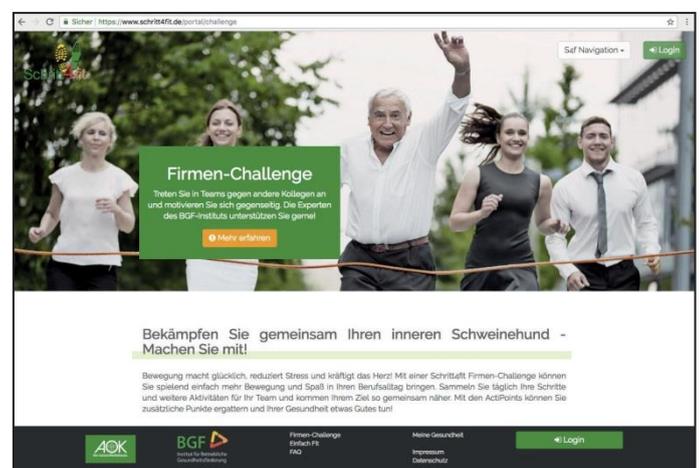
Mehr Bewegung reduziert Stress, kräftigt das Herz, mindert das Krankheitsrisiko, senkt den Blutdruck und fördert einen gesunden Schlaf. Viele Unternehmen wissen bereits, wie wichtig ausreichend Bewegung für die Beschäftigten ist, dennoch erreichen Bewegungsangebote häufig nur jene, die ohnehin schon körperlich aktiv sind.

10.000 Schritte pro Tag ist die Bewegungsempfehlung der Weltgesundheitsorganisation für Erwachsene, um langfristig fit und gesund zu bleiben. Mit der Challenge machen sich Ihre Mitarbeiter/-innen in Teamsgemeinsam auf einer virtuellen Route auf den Weg. So erhalten Ihre Beschäftigten eine motivierende und einfache Möglichkeit, spielend mehr Bewegung in ihren (Job-) Alltag zu bringen.

Und so geht's

Das BGF-Institut organisiert Ihren firmeninternen Schrittzählerwettbewerb und begleitet die Durchführung.

Ausgestattet mit einem Schrittzähler oder einem anderen Gerät können Ihre Mitarbeiter ihre täglichen Schritte und weitere Bewegungsaktivitäten (z.B. Yoga oder Radfahren) auf der Internetplattform www.schritt4fit.de erfassen und den Teamfortschritt auf einer Karte verfolgen.



- Jeder Teilnehmer benötigt eine eigene E-Mail-Adresse und ein Gerät, welches Schritte erfassen kann. Gerne bestellen wir die Schrittzähler für Sie. Natürlich können Ihre Mitarbeiter/-innen auch ihre eigenen Schrittzähler oder Fitnessarmbänder nutzen. Die Schritte werden manuell in die Plattform eingegeben.
- In einem Erklärvideo, welches kurz vor Start des Wettbewerbs zugesendet wird, wird die Plattform erklärt.
- Nach der Einteilung der Mitarbeiter in z.B. 4er oder 5er-Gruppen (hierzu stellen wir Ihnen eine Vorlage bereit) erhalten alle Teilnehmer/-innen eine persönliche Einladungsmail.

Dann kann es losgehen (z.B. von Ihrem Firmenstandort bis nach Rom oder die Sie wählen die Alpenroute). Der Wettbewerb dauert in der Regel sechs Wochen.

- Im Ziel angekommen erhalten alle Mitarbeiter/-innen im Rahmen einer Abschlussveranstaltung (Hier muss geschaut werden, ob und wie diese umzusetzen ist) eine persönliche Urkunde und das Siegerteam erhält einen Preis.

Als Vorlaufzeit für den Wettbewerb empfehlen wir einen Zeitraum von zwei bis drei Wochen (Projektmarketing für Ihre Mitarbeiter, Planung des Einführungsvortrags, Zusammenstellung der Teams, Programmierung Ihrer Route, Bestellung der Schrittzähler, Einladung der Mitarbeiter auf die Plattform).

Hinweis zum Datenschutz: Alle Daten sind auf einem deutschen Server gehostet. Niemand kann sehen, was andere Teilnehmer eintragen, nur der Teamfortschritt und die eigene Leistung sind ersichtlich.



Ihre Investition für mehr Gesundheit

Bitte wenden Sie sich für eine Bezuschussung durch die Gesundheitskasse AOK Rheinland/Hamburg an Ihren AOK-Berater oder Ihre AOK-Geschäftsstelle vor Ort.

Bringen Sie Ihr Unternehmen mit Schritt4fit in Bewegung!

Kontakt

Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung BGF GmbH der AOK Rheinland/Hamburg
Neumarkt 35-37 • 50667 Köln • Tel. 0221 27180-165 • Fax 0221 27180-100 • www.bgf-institut.de

Wünschen Sie weitere Informationen oder haben Sie Fragen? Frau Doris Seidel hilft Ihnen gerne weiter:

Doris.Seidel@bgf-institut.de