

SÜDKURIER Medienhaus -

URL:

<http://www.suedkurier.de/region/bodenseekreis-oberschwaben/ueberlingen/Gesundheitstag-bringt-Bewegung-in-Mitarbeiter;art372495,4394586,0>

Gesundheitstag bringt Bewegung in Mitarbeiter

23.07.2010 00:00

Gesundheitstag bringt Bewegung in Mitarbeiter

Aktion bei Diehl BGT Defence zusammen mit der Universität Konstanz



Überlingen (flo) Der erste Gesundheitstag der Firma Diehl BGT Defence stieß bei den Mitarbeitern auf große Resonanz. Unter dem Motto „Hold on, move on“ konnten sie Schnupperkurse wie Pilates, Rückengesundheit und Augenentspannungstraining besuchen, ihre Fitness checken lassen, Sportarten wie Nordic Walking ausprobieren und sich an Infoständen zu verschiedenen Themen informieren, so etwa Raucherentwöhnung, gesunde Ernährung und richtiges Sitzen am Arbeitsplatz. Auch die Betriebssportgemeinschaft, die bereits seit 1964 aktiv ist, stellte ihr breit gefächertes Angebot vor.

Der Gesundheitstag war in Zusammenarbeit mit Sportwissenschaftlern der Universität Konstanz entstanden. Vorausgegangen war eine repräsentative, freiwillige Befragung, bei der rund 450 Mitarbeiter anonym Auskunft gaben über ihr aktuelles Wohlbefinden und ihre Gesundheitsinteressen. Die empirische Auswertung dieser Befragung durch die Sportwissenschaftler wurde in einem Gesundheitsbericht zusammen gefasst. Ein Arbeitskreis von Firmenverantwortlichen und Uni-Mitarbeitern unter der Leitung von Standort-Personalleiter Diethart Kirsten und Sportwissenschaftler Filip Mess arbeitete auf dieser Grundlage ein maßgeschneidertes Programm für den Gesundheitstag aus.

Die Angestellten beteiligten sich begeistert. Alle Angebote hatten großen Zulauf, etwa das Rücken- sowie das Augenentspannungstraining oder der Schnupperkurs Massage. Auch die Ernährungsberatung stieß auf reges Interesse. Clemens Thum nahm sich zur Auffrischung des Gedächtnisses gleich eine Lebensmittelpyramide aus Pappe mit nach Hause. „Eigentlich weiß man diese Dinge ja, aber aus den Augen, aus dem Sinn.“ Stefanie Popp und Katrin Mackert, beide rank und schlank, waren entsetzt, wie viel Zucker Gummibärchen enthalten: „Ein Päckchen 62 Stück!“ Popp, die wie viele einen Computerarbeitsplatz hat, war vom Augenentspannungstraining sehr angetan.

Die Gesundheitsaktion wird über den Tag hinaus Auswirkungen haben. So werden die Angebote „Progressive Muskelrelaxation“ und Pilates künftig in den Betriebssport aufgenommen. Auch der Kurs mit zehn Massagen, der bereits zweimal stattfand, wird auf dem Firmengelände fortgesetzt. Pro Massage müssen die Arbeitnehmer lediglich einen Obulus von fünf Euro beisteuern.

Copyright © 2009 SÜDKURIER Medienhaus - Alle Rechte vorbehalten.

Vervielfältigung durch unberechtigte Dritte nur mit schriftlicher Genehmigung durch das SÜDKURIER Medienhaus.