

# Fit bleiben am Arbeitsplatz

*Gesundheitsexperten schulen Mitarbeiter bei Firma Gebhardt*

**Sinsheim.** (cba) Mit Schwung arbeiten, die Energieressourcen sinnvoll einsetzen, den Körper fit halten: Dies wollen die Mitarbeiter sowie die Geschäftsführung der Firma Gebhardt Fördertechnik GmbH erreichen, wenn sie mit einer Aktion zum betrieblichen Gesundheitsmanagement starten: Am Mittwoch, 19. September, geht es dabei in Zusammenarbeit mit dem Kompetenzteam „Reha-Med“ um Bewegung, Fitness und einen gesunden Lebensstil.

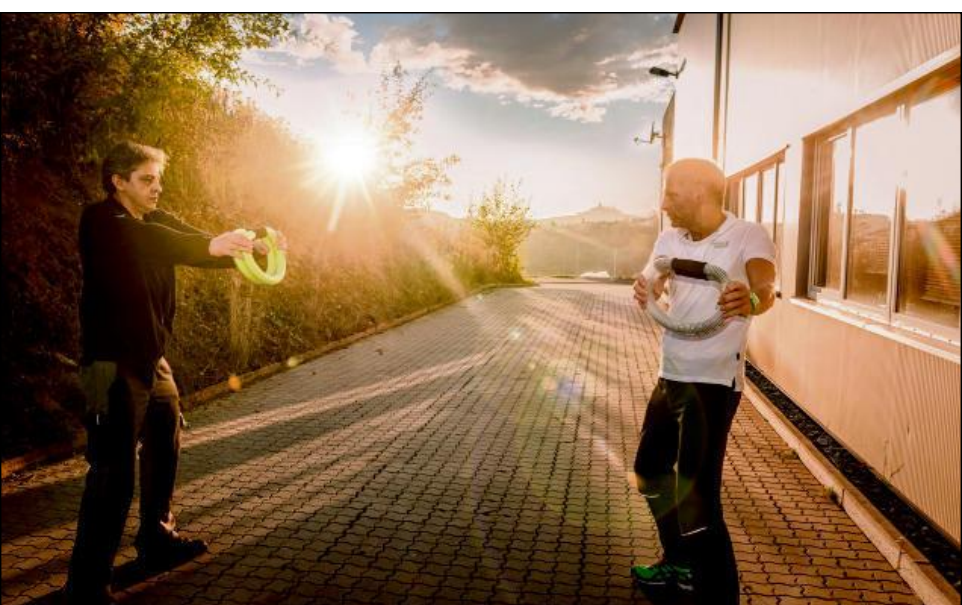
„Immer mehr Firmen haben erkannt, wie wichtig die betriebliche Gesundheitsförderung ihrer Mitarbeiter und damit die Wertschätzung in der heutigen Zeit sind“, so Gesundheitscoach Harry Richter, der das Projekt begleitet.

Die Gesundheits- und Fitnessexperten des „Reha-Med“, der ganzheitliche Gesundheitscoach Harry Richter und der BGM-Experte (betriebliches Gesundheitsmanagement) Tobias Gredel haben sich seit Jahren im Bereich Gesundheit am Arbeitsplatz spezialisiert und starten nun ein weiteres Projekt bei einem der größten Arbeitgeber Sinsheims. Mit einer Auftaktveranstaltung auf dem Betriebsgelände bei „Gebhardt“ startet dieses

langfristige Gesundheits-Projekt, um den Mitarbeitern vor allem den Zusammenhang zwischen Gesundheit und Arbeitsplatz näher zu bringen sowie die Module für mehr Fitness so zu verankern, dass diese ohne großen Aufwand umzusetzen sind.

An diesem Tag können die Mitarbeiter viele Stationen bei der „Gesundheitsmesse“ durchlaufen beispielsweise Rücken- oder Balance-Check, Kraftmessung, Stress-Screening, Funktionsmessungen des Bewegungsapparats sowie Stoffwechselformen. Außerdem werden „bewegte Mittagspausen“ und Vorträge angeboten. Mit diesen Aktivitäten zeigen die Experten des BGM-Kompetenzteams Reha-Med in Kooperation mit der AOK auf praktische Weise, wie in den kommenden Monaten der Arbeitsstil mit mehr Schwung und Leistungskraft sowie der Lebensstil mit mehr Vitalität und Ausgeglichenheit angegangen werden können.

Auch Infogespräche sind Teil der Auftaktveranstaltung. Außerdem werden die Arbeitsplätze besichtigt und geprüft – kleine Veränderungen also, die eine große Wirkung haben können.



Der ganzheitliche Gesundheitscoach Harry Richter zeigt den Mitarbeitern, wie sie fit bleiben und sich für den Alltag stark machen. Foto: Christiane Barth