

Für Wieland-Beschäftigte

Training im Betrieb!

Bewegung ist von zentraler Bedeutung für unsere Gesundheit. Je aktiver wir leben, umso besser schützen wir uns vor Krankheiten. 150 Minuten Bewegung in der Woche empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation WHO, und nach den jüngsten Befragungen schaffen dies nur 45 Prozent der Menschen in Deutschland.

Mit der „Vitalwerkstatt“ bieten Wieland und die BKK den Beschäftigten viele Möglichkeiten mit unterschiedlicher Intensität an, im Betrieb zu trainieren. Ob allein oder in der Gruppe: Es gibt ein breites Trainingsangebot.

Dabei wird intensiv auf die individuellen Bedürfnisse eines jeden Teilnehmers geachtet. Florian Schoof, Referent für betriebliches Gesundheitsmanagement bei Wieland: „Wir sind überzeugt, dass wir bessere Trainingsergebnisse erzielen, wenn wir das Training gezielt auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer ausrichten und hierfür auf die neuesten Methoden der Trainingslehre setzen.“

10 Minuten, der ideale Einstieg – für jeden!

10 Minuten, einmal in der Woche, in Arbeitskleidung. Ja – das geht und bringt auch etwas. Es geht über vier Stationen.

Station 1 ist die Trainingsplattform Wellengang. Deren Wipp-Bewegungen imitieren die natürliche Gehbewegung des Menschen und trainieren den Körper somit äußerst gelenkschonend. Durch die hervorgerufenen Muskelkontraktionen werden die Balance, die Koordination, die Dehnfähigkeit sowie die Muskelkraft gesteigert.

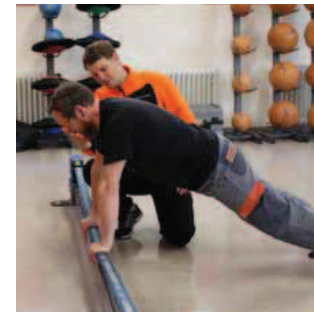
Die Stationen 2 und 3 sind klassische Rückentrainingsgeräte mit modernster Trainingssteuerung.

Station 4 ist der freie Trainingspunkt. Hier schult der Trainer besonders die Eigenverantwortung. Alle erlernten Methoden und Übungen des freien Trainingspunkts können in die Freizeit der Mitarbeiter integriert werden und werden durch den Trainer unterstützt. Dazu gibt es noch einen Plan für Übungen zu Hause.

Vor dem Einstieg – die individuelle Ausrichtung

Zunächst schaut der Trainer jeden Teilnehmer anhand verschiedener Parameter genau an. Er verschafft sich mit dem Teilnehmer ein gemeinsames Bild darüber, welche körperlichen Stärken der Teilnehmer hat und wo er sich möglichst verbessern sollte. Dafür nutzt er Elemente der Leistungsdiagnostik wie das „Functional Movement Screening“, die „Funktionelle Bewegungsanalyse“ oder die Bio-Impedanz-Messung und macht das Ergebnis über ein spezielles Computerprogramm visuell deutlich.

Mastertrainer Christoph Schultze: „Das bildet die Basis für das Gespräch mit dem Teilnehmer. Er kann dann seine Ziele formulieren, die er aufgrund des Ergebnisses erreichen möchte, und wir schlagen ihm vor, was wir uns vorstel-



len. Daraus entsteht dann der individuelle Trainingsplan.“

Mit 10 Minuten erfolgreich?

Um die Effizienz des Gesundheitstrainings in kurzer Zeit zu erhöhen, werden beim Training seitenalternierende Vibrationsplatten eingesetzt, die für die Raumdrehung entwickelt wurden. Dabei lassen sich in nur einer Minute über 1.000 Muskelkontraktionen erzeugen. Die Vibrationsplatte empfindet durch die Wipp-Bewegung den menschlichen Gang optimal nach und erreicht somit das tiefe und oberflächliche Muskelsystem.

Christoph Schultze: „Selbst bei Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die nur das 10-Minuten-Training absolvieren, können wir nach einigen Monaten Ver-



Gemeinsam macht es mehr Spaß: die BKK Kurse

In den Kursen der Wieland BKK wird das Training der Vitalwerkstatt intensiviert. Jeder Kurs ist qualitativ gesichert, und in der Gruppe macht es viel Spaß.

- der Vitalwerkstatt-Kurs – unser Klassiker
- Faszien-Fit – Das Training mit der Rolle
- Neu: Fit in der Schicht – der Kurs speziell für Schichtarbeiter

Details zu den Kursen erläutern Ihnen gerne die Trainerinnen und Trainer in den Räumen der Vitalwerkstatt. Die Termine und die Preise lesen Sie auf den Seiten 12 und 13.

