

# Bewege Dich gut – Bewege Dich oft!

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. Aber nach den jüngsten Befragungen schaffen dies nur 45 Prozent der Menschen in Deutschland.



Eine Aktion Ihrer BKK für ein gesundes Muskel- und Skelettsystem

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

Wir sprachen mit Jürgen Schneider, Vorstand der BKK, über die Ideen und über sein Training.

**Gesundheit: Über die Hälfte der Deutschen bewegt sich zu wenig. Helfen da 10 Minuten in der Woche in der Vitalwerkstatt?**

Jürgen Schneider: Sie werden staunen – ja, die 10 Minuten helfen wirklich.

**Gesundheit: Jetzt sind wir aber gespannt.**

Jürgen Schneider: Die 10 Minuten sollen der Beginn einer großen Freundschaft sein – der Freundschaft mit der eigenen Bewegung.

**Gesundheit: Und diese Freundschaft wird in 10 Minuten ausgelöst?**

Jürgen Schneider: Nicht in den ersten 10 Minuten. Aber mit jedem 10-Minuten-Training wächst diese Freundschaft mehr, und dann wird erstaunlich viel daraus.

**Gesundheit: Was wird mehr?**

Jürgen Schneider: Es wächst das Bedürfnis, mehr zu tun als bisher – sich mehr zu bewegen und vor allem sich besser zu bewegen.

**Gesundheit: Es geht in den 10 Minuten nicht um das Training?**

Jürgen Schneider: Es geht nicht um ein Krafttraining im engeren Sinne. Dafür reichen allein 10 Minuten in der Woche nicht aus.

**Gesundheit: Sondern?**

Jürgen Schneider: Es geht zunächst darum, dass sich der Trainer mit dem Teilnehmer ein gemeinsames Bild darüber verschafft, welche körperlichen Stärken der Teilnehmer hat und wo er sich möglichst verbessern sollte. Dafür nutzt er

Elemente der Leistungsdiagnostik und macht das Ergebnis über ein spezielles Computerprogramm visuell deutlich.

**Gesundheit: Der erste Schritt ist also die Sensibilisierung?**

Jürgen Schneider: Ja, und ich würde noch weitergehen. Zunächst geht es uns in den 10 Minuten jeweils darum, die Teilnehmer dafür zu gewinnen, dass sie sich in ihrem Alltag häufig und gut bewegen, und sich wöchentlich neu zu motivieren, mehr zu tun.

**Gesundheit: Sie verwenden oft den Begriff der Bewegung.**

Jürgen Schneider: Auch wenn es sich antiquiert anhört mag: Ich verwende auch oft den Begriff der Bewegungslehre.

**Gesundheit: Oje – was meinen Sie denn damit?**

Jürgen Schneider: Um gesund und schmerzfrei zu bleiben, müssen wir Bewegung wieder als etwas ansehen, das unterrichtet, geübt, verbessert und geschätzt wird. Und wir müssen verstehen, dass dies genauso wichtig ist wie alles andere, was wir lernen.

**Gesundheit: Jetzt werden Sie ja richtig leidenschaftlich.**

Jürgen Schneider: Da bin ich leidenschaftlich. Ungünstige Haltungen, langes Sitzen, falsche Bewegungen und falsches Heben – das alles lässt sich durch Training allein nicht beheben.

Sport ist kein Allheilmittel für eine ansonsten nachlässige Bewegung und Haltung. Ganz im Gegenteil.

**Gesundheit: Und was machen Sie dann in der Vitalwerkstatt?**

Jürgen Schneider: Übliche Trainingsmethoden verbessern zwar die Beweglichkeit und die Mobilisation, aber sie decken in der Regel nicht den nahtlosen Übergang zu Alltagsbewegungen ab. In der Vitalwerkstatt gilt es deshalb, die gewohnten Muster zu prüfen und gegebenenfalls neu stehen, sitzen, laufen und heben zu lernen.

**Gesundheit: Und deshalb sprechen Sie von der Bewegungsschule.**

Jürgen Schneider: Genau. Denn dieses Lernen ist ein permanenter Vorgang. Die tradierten Muster werden nicht sofort geändert. Dazu ist es notwendig, die Körperhaltung und die Biomechanik ständig zu prüfen und zu korrigieren, bis sich der Körper wieder so bewegt, wie es für ihn vorgesehen ist.

**Gesundheit: Und wer's nicht kann, braucht Nachhilfe.**

Jürgen Schneider: Ich würde es nicht Nachhilfe, sondern gemeinsame Übungsrunden nennen. Gemeinsam macht es nämlich noch mehr Spaß.

**Gesundheit: Was heißt das?**

Jürgen Schneider: Gute Körperhaltungen sind einfach und oft in weniger als



Jürgen Schneider, Vorstand der Wieland BKK

10 Minuten in der Vitalwerkstatt zu erlernen. Sie zur Gewohnheit zu machen, ist anstrengend und braucht Übung und Rückkoppelung. Dafür gibt es die BKK-Kurse in der Vitalwerkstatt und seit dem 6. März auch die „Aktive Pause“. In beiden Angeboten kann gemeinsam geübt werden, und die Trainer geben jedem eine Rückmeldung, wie gut er sich bewegt.

**Gesundheit: Und dann erwächst daraus eine große Freundschaft zur Bewegung?**

Jürgen Schneider: Da bin ich mir sicher.

**Gesundheit: Auch bei Ihnen?**

Jürgen Schneider: Auch bei mir. Meine Assistentin sorgt dafür, dass jede Woche in meinem vollen Terminkalender ein 10-Minuten-Training steht, und jeden Donnerstag findet man mich im BKK-Kurs.



## Die Angebote in der Wieland-Vitalwerkstatt für Wieland Beschäftigte

(Details im Wieland-Intranet)

Sensibilisierung/Rückkoppelung:	10 Minuten wöchentlich	kostenlos
Üben/Rückkoppelung	BKK-Kurse	BKK-Kostenbeteiligung
	12 mal 50 Minuten	
Üben/Rückkoppelung	Aktive Pause	kostenlos
Üben/Rückkoppelung	Einzeltraining	kostenpflichtig