



Christoph Schulze, Personal Trainer in der Vitalwerkstatt und Florian Schoof, Referent für betriebliches Gesundheitsmanagement bei Wieland

Vitalwerkstatt – Das Training im Werk!

10 Minuten gesundheitsorientiertes Training im Werk – das ist bei Wieland schon lange Standard. Nichts ist aber so gut, als dass es nicht verbessert werden könnte. Was unter dem Begriff „Werkbank“ 2007 begann, heißt seit dem Herbst 2014 „Vitalwerkstatt“.

Hinter dem neuen Namen steckt ein neues Konzept, das die Erfahrungen aus „Werkbank“ mit neuesten Erkenntnissen der Trainingslehre verknüpft. Was das konkret bedeutet, erläutern Florian Schoof, Referent für betriebliches Gesundheitsmanagement bei Wieland, und Christoph Schulze, Personal Trainer in der Vitalwerkstatt.

Herr Schoof, was waren die Gründe, ein neues Konzept zu entwickeln?

Florian Schoof: 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. Außerdem war es der Wunsch, dem Thema Entspannung im Raum auch einen Platz zu geben.

Wie sieht dies konkret aus?

Christoph Schulze: Zunächst schauen wir uns jeden Teilnehmer anhand verschiedener Parameter genau an. Wir wollen ein gemeinsames Bild darüber

schaffen, welche körperlichen Stärken der Teilnehmer hat und wo er sich möglichst verbessern sollte. Dafür nutzen wir Elemente der Leistungsdiagnostik wie „Functional Movement Screening“, die „Funktionelle Bewegungsanalyse“ oder die Bio-Impedanzmessung und machen das Ergebnis über ein spezielles Computerprogramm visuell deutlich ...

Das ist dann Basis ...

Christoph Schulze: ... 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 vorstellen. Daraus entsteht dann der individuelle Trainingsplan.

Kann man die Ziele tatsächlich in einer Trainingsdauer von 10 Minuten in der Woche erreichen?

Florian Schoof: In der Regel reicht das nicht aus. In der Vitalwerkstatt wollen wir die Teilnehmer sensibilisieren. Daneben leitet der Trainer die Teilnehmer

dazu an, bestimmte Übungen zu Hause zusätzlich zu machen, oder empfiehlt Angebote und Maßnahmen, die das Unternehmen Wieland sonst noch anbietet, z. B. im Vitalprogramm oder in der Ernährungsprechstunde der BKK.

Christoph Schulze: Die Werte aus den Übungen in der Vitalwerkstatt werden gespeichert und optisch dargestellt. Dadurch spüren die Teilnehmer nicht nur die Erfolge, sondern sie sehen diese auch. Das motiviert jeden weiterzumauchen – auch zu Hause.

Wie verläuft eine Trainingseinheit?

Florian Schoof: Wir haben vier Stationen. Station 1 ist die Trainingsplattform Wellengang. Ihre Wipp-Bewegungen initiieren 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.



© macrovector, Fotolia

Christoph Schulze: Station 4 ist der freie Trainingspunkt. Hier schulen wir besonders die Eigenverantwortung. Alle erlernten Methoden und Übungen des freien Trainingspunktes können in der Freizeit der Mitarbeiter integriert werden und werden durch den Trainer unterstützt.

Wir hören heraus, dass Ihnen beiden das freie Training an den Stationen 1 und 4 besonders am Herzen liegt?

Florian Schoof und Christoph Schulze: Ja, das stimmt, denn das freie Training, das schon lange im Ausdauer- und Leistungssport angewandt wird, stellt im Unterschied zu herkömmlichen Trainingsmethoden nicht einfach die rohe Muskelkraft in den Vordergrund, sondern will vielmehr das Verletzungsrisiko verringern und die Alltagsleistungsfähigkeit steigern. Ein schöner Nebeneffekt ist, dass sich die Muskeln von allein aufbauen. Freies Training schult die Eigenwahrnehmung von Sehnen und Gelenken, baut über Stabilisierung Muskeln auf und macht so fit für Training, Alltag und Wettkampf.

Vitalwerkstatt heißt aber nicht mehr, nur 10 Minuten in der Woche zu trainieren, oder?

Florian Schoof: Genau, die Wieland-Beschäftigten können nun Kurse der BKK und ein Einzel- und ein Kleingruppentaining in der Vitalwerkstatt buchen. Mehr dazu gibt es in einem Faltblatt der BKK und im Wieland Intranet.

Christoph Schulze: Wer den BKK-Kurs bucht und regelmäßig daran teilnimmt oder im 10-Minuten-Training 15 Einheiten in 6 Monaten absolviert, hat schon den ersten Baustein für den BKK-Bonus.

Es lohnt sich also, auf vielfältige Weise in der Vitalwerkstatt zu trainieren.

Florian Schoof und Christoph Schulze: Ja, und wir freuen uns über jeden, der kommt.