

Fleischerei Feinkost Köhler bei ProGress

Gesundheit - eine Investition in die Zukunft



Die Firma Köhler bietet ihren Mitarbeiterinnen in der Freizeitwelt ProGress ausgleichenden Gesundheitssport.

Foto: privat

Hofgeismar (hak) - In den vergangenen Jahren ist das Thema „betriebliche Gesundheitsförderung“ in vielen Firmen immer wichtiger geworden. In den verschiedensten „Kosten-Nutzen-Analysen“ hat sich gezeigt, dass sich betriebliche Gesundheitsförderung lohnt. Für Unternehmen bedeutet das, ihre Mitarbeiter sind leistungsfähiger, motivierter und nicht zuletzt auch gesünder und fehlen seltener. Im beruflichen Alltag kommt es oft zu einseitigen Belastungen, z.B. zu langes Sitzen oder Stehen. Zwar ist ein gesunder Mensch durchaus in der Lage, mehrere Stunden am Tag zu gehen oder zu wandern, ist man aber zum Dauerstehen gezwungen, kann dies zu gesundheitlichen Belastungen führen. Nicht nur das Heiz-Kreislauf-System, sondern auch der gesamte Bewegungsapparat sind davon betroffen. Bei der Fleischerei Feinkost Köhler ist das Thema Mitarbeitergesundheit zur „Chefsache“ geworden. Gita Köhler hat persönlich die besten Erfahrungen mit einem guten Bewe-

gungsprogramm gemacht und so war es ihr eine Herzensangelegenheit, die Mitarbeiter ebenfalls dafür zu begeistern. Mit der AOK-Hessen als Partner für betriebliche Gesundheitsförderung stand damit einer gezielten Maßnahme nichts mehr im Wege. Die Mitarbeiterinnen im Verkauf und der Küche haben sich in großer Anzahl zu einem speziell an ihre Bedürfnisse angepassten Kurs angemeldet. In der Freizeitwelt ProGress lernen sie unter der Leitung von Valentina Ostwald, Bachelor of Arts Gesundheitsmanagement, wie sie einen guten Ausgleich zu ihren Belastungen erreichen und die eigenen Gesundheitsressourcen stärken können. Ziel ist die Reduzierung der Risikofaktoren durch Bewegungsmangel bzw. einseitige Belastungen. Des Weiteren erhalten die Kursteilnehmer die Befähigung zur selbständigen Umsetzung der Übungen und des Bewegungstrainings gemeinsam mit den Kolleginnen. Und ganz nebenbei macht es auch noch Spaß.