FRANKEN BRUNNEN *GOES SPORTLICH!*

Zu viel Sitzen, aber auch einseitige körperliche Belastungen beim Heben und Tragen schwerer Lasten können langfristig zu Erkrankungen führen. Erfahren Sie hier, was FRANKEN BRUNNEN im Betrieb Neustadt/Aisch tut, um seine Mitarbeiter zu mehr Bewegung zu animieren und präventiv Schmerzen und gesundheitlichen Problemen vorzubeugen. Weitere Standorte sollen sukzessive folgen.

AKTIVE PAUSE

Pausen während der Arbeit sind produktiv und wertvoll. Noch effektiver sind sie, wenn sportliche Betätigung im Spiel ist. Denn durch die Bewegung wird das Herz-Kreislauf-System angeregt und Körper und Gehirn besser mit Sauerstoff versorgt. Dies löst nicht nur Verspannungen, die oft durch einseitige Belastungen entstehen können, sondern erhöht auch die Konzentrationsfähigkeit. In diesem Sinne gehört seit diesem Jahr auch bei FRANKEN BRUNNEN Neustadt die „Aktive Pause" zur betrieblichen Gesundheitsförderung dazu. Das Pilotprojekt hierzu startete Mitte Januar. Das Team von „Lebe Bewegung" sorgte erst einmal an zwölf Terminen in der Neustädter Produktion und Verwaltung für frischen Schwung. Mit jeder Menge Spaß dehnten, kräftigten und mobilisierten bis zu 70 Teilnehmer jeden Dienstag und Donnerstag unter der Anleitung des erfahrenen Gesundheitstrainers Helmut Dorsch 5 – 10 Minuten lang unterschiedliche Körperbereiche. Einigen Mitarbeitern gefiel es so gut, dass sie sich zu sogenannten „Multiplikatoren" ausbilden ließen, um künftig selbst als Trainer zu fungieren.
Die „Aktive Pause" findet seitdem zweimal wöchentlich in verschiedenen Abteilungen am Standort statt. Sie bietet nicht nur eine wunderbare Gelegenheit, bewusste Bewegungseinheiten während des Arbeitsalltages einzubauen, sondern sich auch für einen kurzen Moment mit Kollegen zusammenzufinden, Spaß zu haben und das Gemeinschaftsgefühl zu stärken. Termine sind als Aushang an den Schwarzen Brettern zu finden.

Wer Lust hat, selbst in Zukunft ein- bis zweimal pro Woche als Trainer die „Aktive Pause" zu begleiten, meldet sich gerne bei Sandra Schober (DW 254). Sie freut sich über jeden neuen „Multiplikator"!

Elf neu ausgebildete „Multiplikatoren": (stehend v. l. n. r.) Fabian Neubauer, Birgit Emmert, Thomas Büttner, Ines Findeklee, Tobias Hofmann, Daniel Hirsch, Katrin Brandt, Tobias Schmoranzer, Verena Seemann (BKK Faber-Castell), (knieend) Sandra Schober, Carola Thal, Helmut Dorsch (Trainer), Lena Haas