

brother

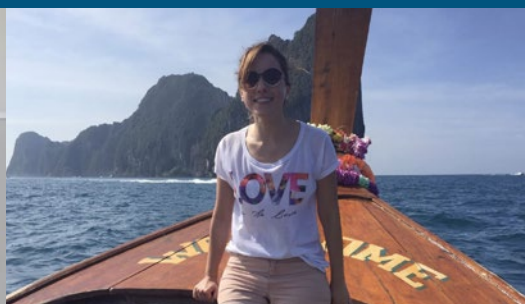
insight 06

Trainingsinsel

In 12 Minuten fit und entspannt



CSR-AKTIVITÄTEN AUS DEM
GESCHÄFTSJAHR 2017-18



WILLKOMMEN BEI BROTHER
NEUE BRÜDER UND SCHWESTERN



DIE EU DATENSCHUTZ-
GRUNDVERORDNUNG

GESUNDHEITSMANAGEMENT DIE TRAININGSINSEL

Das neue zentrale Element im Gesundheitsmanagement von Brother ist die Trainingsinsel, die sich im ehemaligen Konferenzraum Hamburg befindet. Dieser wurde zu Beginn dieses Jahres extra für diesen Zweck umfunktioniert. In diesem Beitrag stellen wir vor, was sich dahinter verbirgt und zeigen, wie Mitarbeiter ohne großen Aufwand etwas für ihre Gesundheit tun können.

DAS KONZEPT

Hinter dem Begriff Trainingsinsel steckt ein individuelles Gesundheitskonzept, das speziell für den Einsatz in Unternehmen entwickelt wurde. Der Vorteil besteht darin, dass es sich um ein zeit- und platzsparendes Angebot handelt und somit auch für kleinere Unternehmen anwendbar ist. Jeder Mitarbeiter absolviert dabei ein individuell auf seine Bedürfnisse zugeschnittenes Programm. Eine Trainingseinheit dauert nur 12 Minuten und lässt sich bequem auch in Arbeitskleidung erledigen. Das Stützgerät von Franchise Partner Dr. Andreas Klein-Mann-Gabbert von Franchise Partner Dr. Andreas Knat vertreten. Der langjährige Dozent und wissenschaftliche Mitarbeiter am sportwissenschaftlichen Institut der Universität Mainz hat das Trainingskonzept als selbständiger Unternehmer übernommen und ist Gesundheitscoach und Personal Trainer für alle Mitarbeiter, die am Training teilnehmen.

LEISTUNGSDIAGNOSTIK

Bevor das reguläre Training beginnen konnte, wurden alle Mitarbeiter in einer Schulungsveranstaltung über das Angebot der Trainingsinsel informiert. Anschließend haben sich die Interessierten für einen Termin zur Leistungsdiagnostik eingetragen. Im Rahmen der Diagnostik werden verschiedene Messungen vorgenommen, etwa zur Fett- und Muskelmasseverteilung im Körper oder der Beweglichkeit im Schulter-Nacken-, Rumpf-, Brust- und Beinbereich. Die einzelnen Messergebnisse werden von einem Programm zu einem Gesamtergebnis zusammengefasst und visualisiert, sodass jeder Mitarbeiter hinterher schwarz auf weiß seine Stärken und Schwächen sieht. Das Resultat dieser Diagnostik dient anschließend als Grundlage für das zukünftige Training.



PILOTPHASE UND BERATUNG

Zu Beginn der Pilotphase nehmen rund 110 Mitarbeiter am Programm teil, das mindestens ein betreutes Training pro Woche beinhaltet. Bei freien Terminen kann man sich jedoch auch kurzfristig für eine zweite Einheit anmelden. Neben den Trainings, bei denen es vor allem um Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer geht, gehört auch die Beratung zu Themen wie Ergonomie am Arbeitsplatz oder gesundheitsbewusster Ernährung zum Trainingskonzept. Dazu kommt der Coach zum vereinbarten Termin an den Arbeitsplatz des Mitarbeiters, der die Sitzposition oder die Ausrichtung der Monitore untersucht und für jeden Mitarbeiter optimiert.

AUSSTATTUNG

Das zentrale Trainingsgerät ist die Wellengang Vibrationsplatte, die ursprünglich für die Raumfahrt entwickelt wurde. Die Platte empfängt durch die Wipp-Bewegung den menschlichen Gang nach und erreicht dadurch das tiefe und oberflächliche Muskelsystem. Die über 1.000 erzeugten Muskelkontraktionen erhöhen die Effizienz der kurzen 12 Minuten Einheiten. Bei Verspannungen oder Beschwerden wird das Training ausgesetzt oder mit einer Treno Flex Massagehaubitte fortgeführt. Weitere Elemente, mit denen der Trainingsraum ausgestattet ist und die ins Training eingebaut werden können, sind Bälle, Hanteln, Black Rolls, Thera-Bänder, Sling Trainer sowie ein Wassersack und eine Slackline zum Balancieren. Jeder Mitarbeiter bekommt außerdem eigene Black Rolls und Fitnessständer, die dafür gedacht sind direkt am Arbeitsplatz zu trainieren. Passend dazu gibt es Mini-Handouts, die 2-minütige Übungen für Mobilität, Stabilität oder Faszien abbilden.

ALTERNATIVE FÜR DEN AUßENDIENST

Für die Kollegen im Außendienst, die nicht vor Ort am Training teilnehmen können, gibt es ein Alternativprogramm. Den Vertriebskollegen wird dabei ein GesundheitsTicket mit Guthaben bereitgestellt, mit dem verschiedene Gesundheitsmaßnahmen bezahlt werden können. Der Jahreswert des Tickets liegt bei 100 Euro, damit lassen sich zum Beispiel jährlich zwei Präventionskurse mit je 10 Terminen finanzieren. Zudem übernehmen die Krankenkassen auch einen Anteil bei Erreichen der Beschäftigung des Kurses.

DAS ANGEBOT 'TRAININGSINSEL' HAT MICH INZWISCHEN ÜBERZEUGT. ANFANGS WAR ICH SKEPTISCH WEGEN DER KURZEN ZEIT. JETZT DENKE ICH, GERADE DIE REGELMÄSSIGEN, KURZEN TERMINE REGEN AN, DRANZUBLEIBEN. SIE RUFEN DAS THEMA GESUNDHEIT UND BEWEGUNG IMMER WIEDER BEWUSST IN DEN ALLTAG ZURÜCK.

