

# Für zwölf Minuten auf die Trainingsinsel

Beim Zementhersteller SCHWENK ist das Betriebliche Gesundheitsmanagement schon seit Jahren hoch im Kurs. Jetzt plant das Unternehmen, eine höchst erfolgreiche BGM-Maßnahme auf alle seine Standorte zu übertragen. Das Zauberwort heißt Trainingsinsel.

## Pilotprojekt mit unschlagbarem Erfolg

Schauplatz Allmendingen: Am dortigen Zementwerk läuft seit einiger Zeit das Pilotprojekt Trainingsinsel. Jede Woche werden die Mitarbeiter einzeln in einem umgebauten Büroraum von Diplom-Sportwissenschaftler Christoph Schultze zum Training empfangen. Am Anfang der Zwölf-Minuten-Einheit steht ein Befindlichkeits-Check. Dann geht es auf eine Schwingungsplatte, auf der individuelle Übungen absolviert werden. Vor allem aber gibt es jede Menge Tipps fürs Training am Arbeitsplatz und zu Hause. Mit durchschlagendem Erfolg: „Von 143 Mitarbeitern sind 137 für die Trainingsinsel angemeldet“, berichtet Werkleiter Jürgen Thormann. „Das haben wir so nicht erwartet. Viele Mitarbeiter erzählen begeistert von ihren positiven Erfahrungen. Bei einigen waren kleinere Leiden an Knie oder Rücken schon nach kürzester Zeit weg.“

Auch der Sportwissenschaftler und Personal-Trainer Ringo Mosch ist vom Elan und der Begeisterung der SCHWENK-Mitarbeiter geflasht: „So eine Teilnehmerquote gibt's sonst nirgends. Viele Unternehmen schaffen nicht mal eine Quote im unteren zweistelligen Bereich“, sagt der Erfinder des Trainingsinsel-Konzepts, der neben SCHWENK auch Global Player wie die Wieland Werke und zahlreiche Spitzensportler berät.

## Alltagstauglich und leicht zu lernen

Ziel der Trainingsinsel ist es, den Spaß an der Bewegung zu vermitteln. „Wir bringen die Bewegung zu den Menschen“, erzählt Mosch. Deshalb finden die Zwölf-Minuten-Einheiten auch am Arbeitsplatz und in Arbeitsbekleidung statt. Was eine ausgeklügelte Planung und Logistik erfordert, damit es nicht zu Leerläufen kommt. „Wir nutzen zwar die digitalen Ressourcen (Intranet,



Friedemann Sautter beim Training mit Christoph Schultze.



Zur Belohnung gibt's am Ende der Einheit noch eine Behandlung mit der Tremoflex Massagehantel

Online-Kalender etc.), aber am wichtigsten ist der persönliche Kontakt zum Menschen. Der Trainer dient als Navigator für die notwendigen Trainingsmaßnahmen.“ Es geht also nicht darum, aus jedem Mitarbeiter einen Super-sportler zu machen, eine Pool-Animation im Robinson-Club sei die Trainingsinsel aber auch nicht. Mosch: „Wir bringen den Leuten das richtige Heben, Tragen

und Sitzen bei. Sie bekommen Übungen an die Hand, die sie ohne großen Aufwand alleine durchführen können.“

Friedemann Sautter ist ganz angetan von der Trainingsinsel. „Ich bin 41 Jahre im Zementwerk und hab nie einen Ausgleichssport gemacht, da schleichen sich im Laufe der Zeit Bewegungsdefizite ein“, erzählt der 57-jährige Ausbildungsleiter. Das Training mit Christoph Schultze hat ihn so motiviert, dass er sich im Fitness-Studio und beim Yoga angemeldet hat. „Seitdem bin ich wieder viel beweglicher“, stellt Sautter erfreut fest.

Aufgrund des großen Erfolgs will SCHWENK die Trainingsinsel nun auf seine anderen Standorte und Bereiche ausweiten. Auch in Allmendingen soll aus dem Pilotprojekt eine ständige Einrichtung werden. „Beim Beton haben wir es mit ganz anderen Herausforderungen zu tun als im Zementwerk“, erklärt Personalleiter Gerhard Kaminski. Doch er ist zuversichtlich, auch hierfür Lösungen zu finden. Etwa über eine von Ringo Mosch angebotene mobile Trainingsinsel, die in einen Kleintransporter eingebaut ist.

## Machen Sie sich fit im Alltag

Auch wer nicht bei SCHWENK beschäftigt ist und auch nicht anderswo die Möglichkeit hat, die Trainingsinsel zu nutzen, kann mit ein paar einfachen Übungen deutlich fitter und gesunder bleiben. Zum Beispiel mit der von Ringo Mosch aufgestellten 30/2 Regel (siehe Grafik rechts).

# Mit Ringo Mosch zu mehr Beweglichkeit



Ringo Mosch (rechts) bei der Arbeit

© Sano Gym

## Die 30/2-Regel

Eine von vielen Strategien, die Ringo Mosch allen Menschen empfiehlt, ist die 30/2-Regel. Diese besagt, dass man

- pro 30 Minuten Sitzen, zwei Minuten in Bewegung sein,
- so wenig sitzen wie möglich (maximal 40 Prozent),
- sich alle 30 Minuten an die Korrektur zur richtigen Körperhaltung erinnern und
- 30/2-Übungen durchführen sollte.

Beispiele für mehr Bewegung finden Sie in der 30/2-Uhr.

