

brother

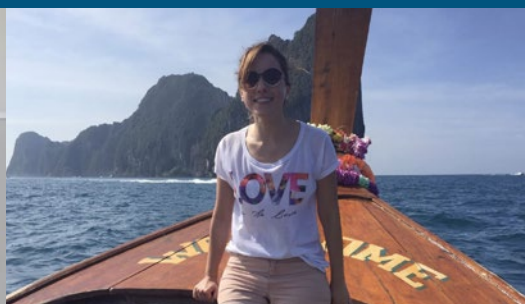
insight 06

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 Stuttgarter Unternehmen Trainingsinsel wird im Rhein-Main-Gebiet von Franchise Partner Dr. Andreas Knaf vertreten. Der langjährige Dozent und wissenschaftliche Mitarbeiter am sportwissenschaftlichen Institut der Universität Mainz hat das Trainingsinselkonzept als selbstständiger 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 Interessenten 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 Trainingsinselkonzept. 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

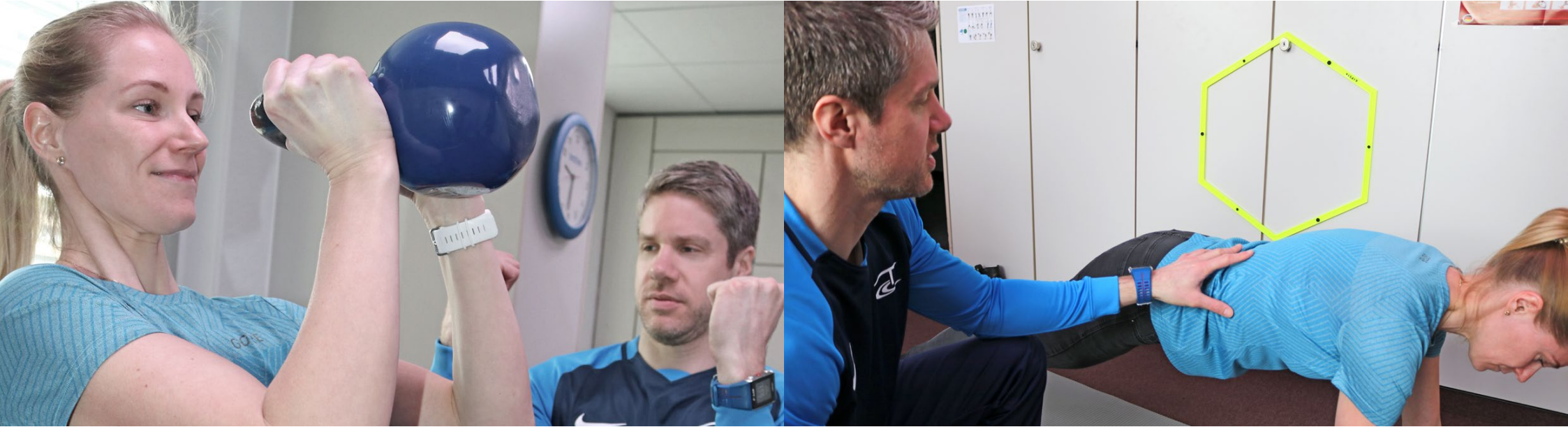
Das zentrale Trainingsgerät ist die Wellengang Vibrationsplatte, die ursprünglich für die Raumfahrt entwickelt wurde. Die Platte empfindet durch die Wipp-Bewegung den menschlichen Gang nach und erreicht dadurch das tiefe und oberflächliche Muskelsystem. Die über 1.000 erzeugten Muskelkontraktionen erhöhen die Effizienz der kurzen 12 Minuten Einheiten. Bei Verspannungen oder Beschwerden wird das Training ausgesetzt oder mit einer Tremo Flex Massagehantel 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 Fitnessbänder, 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 Einreichen der Bescheinigung 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.





EIN JAHR TRAININGSBERICHT EIN ERFAHRUNGSBERICHT

Vor ca. einem Jahr wurde die Trainingsinsel bei uns eingeführt und wie viele andere Kollegen auch, war ich am Anfang ein wenig skeptisch. Können 12 (inzwischen sind es 15) Minuten pro Woche wirklich etwas bewirken? Lohnt sich das? Soll ich dafür meine wertvolle Freizeit opfern? Oft hörte ich auch Aussagen wie: Ich mache sowieso schon viel Sport, wieso sollte ich da noch bei der Arbeit trainieren? Oder: Ich bin so unsportlich, das schaffe ich nicht. Oder: Schwitzt man da nicht viel zu sehr?

Ich persönlich gehöre eher zur sportlichen Fraktion und versuche, mich möglichst täglich zu bewegen. Gerade in stressigen Phasen oder im Winter fehlt aber oft die Zeit oder die Motivation, abends noch ins Fitnessstudio zu gehen oder eine Runde zu joggen (kalt, nass, dunkel). Die Trainingsinsel hilft mir auch an solchen Tagen dabei, mich zu bewegen – auch wenn es nur ein kleines bisschen ist. Eine kleine Auszeit vom Schreibtisch – Muskeln beanspruchen, entspannen, dehnen. Das Ganze ohne „Anreize“, nur ein paar Schritte von meinem Schreibtisch entfernt. Einfacher geht es nicht.

Und ja, 15 Minuten bringen schon wirklich viel. Selbst nach einer kleinen Einheit fühlt man sich richtig fit und wach. Je nach Übung und Trainingsintensität kann man bis zu 200 Kalorien in 15 Minuten verbrennen. Wer sich nicht für sportliche Betätigung am Morgen begeistern kann, legt seine Einheit einfach auf den Nachmittag und fährt danach nach Hause.

Ein weiterer Vorteil ist: Mit der Zeit baut man eine persönliche Beziehung zu den Trainern auf. Andi und Yvette gehen individuell auf jeden Einzelnen ein und passen das Training entsprechend der körperlichen Konstitution an. Sie kennen unsere Schwachstellen und wissen, was man durch spezielle Übungen verbessern kann oder welche Bereiche man trainieren sollte. Durch gezielte Präventionsübungen lassen sich garantiert einige Fehlhaltungen, Verspannungen oder Schmerzen verhindern. Im Akutfall helfen Massagestab und Black Roll.

Beide Trainer haben sehr unterschiedliche Trainingsstile – bei Yvette komme ich in den 15 Minuten oft an meine Grenzen und vor allem ins Schwitzen. Das ist kein Problem, da man im benachbarten Sanitätsraum vor dem Training schnell in sein Sport-Shirt schlüpfen kann. Yvette achtet bei jeder Übung ganz exakt auf die korrekte Körperhaltung und -spannung sowie auf die perfekte Durchführung. Wenn man denkt, eine Übung sei schwierig, kennt sie eine noch viel anspruchsvollere Variante (Ein Beispiel: Schulterbrücke mit einem Fuß auf dem Gymnastikball, der andere Fuß in der Luft, die Hüfte auf- und absenken, gleichzeitig die Hände über den Kopf bewegen).

Bei Andi ist das Training ein wenig ruhiger und entspannter – zu ihm gehe ich gerne für eine 30-minütige Einheit. Dabei bleibt auch immer ein wenig Zeit, sein fundiertes Fachwissen

in Anspruch zu nehmen, ihn über neue Trainingsformen (z.B. Kettlebell), Muskelaufbau oder Fitnessstraining im Allgemeinen auszufragen und sich neue Übungen zeigen zu lassen, die man auch zu Hause oder im Fitnessstudio nachmachen kann.

Was beide Trainer gemeinsam haben ist ihre Sportbegeisterung und die Fähigkeit, andere zu motivieren und zu pushen. Genau diese Eigenschaften braucht ein guter Personal Trainer. Beide unterstützen mich dabei, mein Ziel – endlich richtige Liegestütze machen zu können (keine Frauenliegestütze), bzw. mich aus der Bauchlage nach oben zu drücken (die letzte Übung aus dem Fitness-Test) – zu erreichen. Diese Motivation begleitet mich auch nach Feierabend in meiner Freizeit und hilft mir dabei, ständig dran zu bleiben und mich auch fitnesstechnisch weiter zu entwickeln. Somit wirkt die Trainingsinsel bei mir sogar noch langfristig nach. Durch die regelmäßig durchgeführten Fitnessstests sieht man ganz genau, wo man steht und in welchen Bereichen noch Defizite herrschen (Kraft? Beweglichkeit? Schultern? Rumpf? Beine?)

Heute habe ich gelesen, dass die Kooperation mit der Fitnessinsel noch um mindestens ein weiteres Jahr verlängert wurde. Dafür bin ich sehr dankbar und ich hoffe, dass sich weiterhin so viele Kollegen die Zeit nehmen, etwas für ihre Gesundheit zu tun, fit zu bleiben oder zu werden, sich Ziele zu setzen (das hilft ungemein) und auch zu erreichen. Es ist so einfach und kostet nichts – außer ein wenig Zeit und Motivation.



Ina Reuss

