

Mit den Arbeitskollegen fit werden

Die Gesundheit und der Zusammenhalt werden im Fitnessstudio gestärkt

HERSCHEID ■ Winterzeit. Stress bei der Arbeit und die lange Dunkelzeit machen träge. Der Körper bekommt zu wenig Bewegung und man fühlt sich nicht wohl und nicht fit. Damit die Mitarbeiter der Herscheider Firmen ihre Fitness fördern und ihr Gemeinschaftsgefühl stärken, bietet das Fitnessstudio „Feelgood“ ein fortlaufendes Kursangebot an.

Die Firma Gris Umformtechnik aus Friedlin nimmt dieses Angebot dankend an: Gut ein Dutzend Mitarbeiter des metallverarbeitenden Unternehmens stärkt unter fachmännischer Leitung und mit finanzieller Unterstützung des Unternehmens die persönliche Fitness oder, wie es heutzutage heißt: präventives Gesundheitsmanagement. Einmal wöchentlich trainieren die Mitarbeiter in einer Gruppe gemeinsam rund 90 Minuten Kraft und Ausdauer. „Wir richten uns da stark nach den Wünschen der Teilnehmer. Mal machen wir mehr Kraft, mal mehr Ausdauer“, erklärt Fitnesstrainer Markus Gärtner.

So reicht das wöchentliche Programm von Ski-Gymnastik über Bodyworkout bis Indoor-Cycling und Gerätetrai-

ning. „Wir wollen damit sowohl die Fitness unserer Mitarbeiter, aber auch die Gemeinschaft und das Dazugehörigkeitsgefühl stärken“, erklärt Gris-Geschäftsführer Claus Weber. Er ist derart von dem Programm überzeugt, dass er seinen Mitarbeitern ein zusätzliches Angebot ermöglicht: Für den 18. Februar ist im Fitnessstudio

ein Gesundheitstag für das Friedliner Unternehmen vorgesehen. An diesem Tag können sich die Mitarbeiter durchchecken lassen, beispielsweise bei einem Sehtest und von einem Chiropraktiker, bei einem Fitness-Check und bei persönlichen Beratungen.

Ein gemeinsamer Trainingsabend hat einen weite-

ren Vorteil: Da nicht immer alle Mitarbeiter jede Woche zur selben Zeit können, wechseln auch schon einmal die Trainingstage. „Bei Betrieben mit Zweischichtbetrieb ist es auch möglich, eine Gruppentraining eine Woche vormittags und eine Woche nachmittags anzubieten“, ergänzt Markus Gärtner. ■ vh



Beim gemeinsamen Firmentraining macht Fitnesstrainer Markus Gärtner (rote Jacke) die Mitarbeiter des Friedliner Unternehmens Gris wieder fit. ■ Foto: V. Halbhuber

Retrouver la forme avec les collègues

La santé et la cohésion d'équipe se renforce au studio de fitness

HERSCHEID – Période hivernale. Le stress au travail et les longues journées sombres rendent inerte. Le corps n'est pas assez actif et l'on ne se sent pas bien, pas en forme. Afin que les salariés des entreprises d'Herscheid entretiennent leur condition physique et renforcent leur esprit d'équipe, le centre de fitness Feelgood propose une offre de cours en continu.

La société GRIS UMFORMTECHNIK de la zone de Friedlin accepte volontiers cette proposition. Grâce à l'accompagnement d'un professionnel et le soutien financier de l'entreprise, une douzaine de salariés de cette industrie métallurgique renforce sa forme physique ou plutôt, comme on dit de nos jours : fait une gestion préventive de la santé.

Une fois par semaine, les employés, en groupe, renforcent leurs muscles et leur endurance pendant 90 minutes. « Nous nous adaptons en fonction des souhaits des participants. Parfois nous faisons plus de renforcements et parfois plus d'endurance », explique le coach Markus Gärtner.

De la « gymnastique de ski » en passant par le « bodyworkout » jusqu'au vélo d'intérieur et les appareils de musculation, c'est ainsi que se déroule le programme hebdomadaire.

« Grâce à cela, nous souhaitons renforcer aussi bien la condition physique de nos collaborateurs que les équipes et la cohésion s'y rapportant », explique Claus Weber, Directeur Général de GUT. Tellement convaincu par le programme, il a proposé une seconde offre à ses collaborateurs. Une journée de la santé est prévue pour la Société de la zone de Friedlin le 18 février au studio de fitness. A cette occasion, les salariés peuvent bénéficier de différentes prestations comme par exemple un test d'acuité visuel, une rencontre avec un ostéopathe ou profiter de conseils personnalisés.

Une soirée d'entraînement collectif possède un avantage supplémentaire : étant donné que les collaborateurs ne peuvent pas s'entraîner à la même heure toutes les semaines, les jours d'entraînement sont alternés. « Dans les entreprises ou le personnel est posté, il est également possible de proposer des entraînements de groupe le matin et la semaine suivante l'après-midi. » complète Markus Gärtner.