

dasbüro

MAGAZIN FÜR OFFICE-EXCELLENCE

www.OfficeABC.DE



Bürostuhl- vergleich

10 aktuelle Modelle im
Jubiläumstest



31

Herrn
Jan-Frederik Kolthoff
Lokstedter Weg 104
20251 Hamburg

P 44762 PVSt Deutsche Post

PRIMA VIER Verlag Frank Nehrung GmbH, Zimmerstr. 56, 10117 Berlin

KOMMUNIKATION:

Möbel und
Technik



BEISPIELBÜRO:

Die Redaktion
empfiehlt



MARKTÜBERSICHT:

Schredder
im Vergleich



links: Ein Coach entwickelt einen Trainingsplan, der auf die Anforderungen der Mitarbeiter abgestimmt ist,

rechts: Die Idee: ohne zu schwitzen und mit einfachen Mitteln etwas Gutes für seine Gesundheit zu tun.

Move Your Body

Ein Start-up bringt Bewegung in die Mittagspause



Der Vogel fliegt, der Fisch schwimmt, der Mensch geht? Letzteres schon lange nicht mehr. Zu viel Zeit verbringen die Deutschen sitzend am Arbeitsplatz. Wenigstens in der Mittagspause sollte der Körper in Schwung kommen. Ein bewegendes Konzept speziell für Unternehmen bietet ein Hamburger Start-up.

Deutschland hat etwa 43,4 Millionen Erwerbstätige, davon arbeitet der Großteil sitzend. Schulternackenspannungen, ein Ziehen im unteren Rücken oder Spannungskopfschmerzen – das sind Beschwerden, die fast jeder kennt, der im Büro arbeitet. Dass 66 Prozent der Deutschen im letzten Jahr Rückenleiden hatten, führt laut einer Studie der Techniker Krankenkasse zu durchschnittlich 17,5 Fehltagen pro Jahr – Ausfälle, die Unternehmen personell und finanziell tragen müssen. Dabei sind die Möglichkeiten, im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung aktiv zu werden, vielfältig.

Fit ohne Schweiß

Eine ist „Die bewegte Mittagspause“ des Hamburger Physiotherapeuten und Athle-

tiktrainers Jan-Frederik Kolthoff. Sein Team aus Sportwissenschaftlern und Physiotherapeuten bietet individuelle Bewegungsprogramme und Lösungen im Bereich der Gesundheitsförderung für Unternehmen an. Ohne zu schwitzen und mit einfachen Mitteln trainiert man während der Mittagspause mit einem Coach in Gruppen. Für jedes Unternehmen entwickelt das Team der bewegten Mittagspause einen Trainingsplan, der an die Anforderungen der Mitarbeiter angepasst ist. „Das bedeutet, dass wir tägliche Belastungs- und Bewegungsmuster begutachten und bewerten“, erklärt Kolthoff. „Unsere Erfahrungen und Studien zeigen, dass spezifische Ausgleichsbewegung nachhaltig zu Verbesserungen und Vorbeugungen am Bewegungsapparat

führen. Insbesondere, weil die meisten Arbeitnehmer nach der Arbeit keine Motivation mehr haben, um zum Sport zu gehen.“

Ansporn für Bewegungsmuffel

Um Themen zur Gesundheitsförderung in einem Unternehmen zu initiieren, bietet das Start-up Gesundheitstage an. An ihnen werden Maßnahmen rund um das Thema Gesundheit im Büro angestoßen und die verschiedenen Möglichkeiten einer Umsetzung besprochen. Ist das Interesse geweckt, erfolgen konkrete Schritte in Form von Trainingseinheiten. „Bewegungsprogramme, die auf die Aufgaben und Arbeitsabläufe der Mitarbeiter abgestimmt sind, bieten eine sinnvolle Maßnahme für den Büroalltag. Insbesondere bei den Mitarbeitern, die keine Affinität zum Sport haben, ist ein Gesundheitstraining direkt am Arbeitsplatz oftmals sehr praktisch“, sagt Dr. Torben Kneisler, Experte für Bewegungsprogramme und Sportwissenschaften aus dem Team der bewegten Mittagspause. Wer im Home-Office sitzt, muss übrigens auf die Übungen nicht verzichten, sondern kann auf die kostenlose wöchentliche Facebook-Rubrik „Übung der Woche“ zurückgreifen.



Kleine Übungen in der Mittagspause können körperlichen Beschwerden vorbeugen.