

Gymnastik in der Mittagspause

Wenn Fitness-Trainer ins Büro kommen

Von Stefanie Hiekmann

OSNABRÜCK. Vielen Arbeitgebern reicht es heutzutage nicht mehr, darauf zu hoffen, dass die Mitarbeiter in ihrer Freizeit etwas für ihr Wohlbefinden tun. Fitness-, Gesundheits- und Ernährungsangebote finden immer öfter direkt am Arbeitsplatz in Konferenzräumen oder Büros statt. Ausgebildete Trainer wie die Osnabrückerin Anja Termöllen kommen in Unternehmen und bieten für die Mitarbeiter eine „bewegte Pause“.

Bevor sie sich in ihrer Mittagspause stärken, haben die Mitarbeiter der Osnabrücker Firma Kaffee-Partner immer mittwochs die Möglichkeit, sich 20 Minuten um ihre persönliche Fitness zu kümmern. Nichts Schweißtreibendes steht auf dem Programm, sondern einfach ein paar Übungen für Schultern, Beine, Arme und Hände, um für ein paar Augenblicke aus dem Sitzmodus herauszukommen. Den Hosenanzug muss dafür niemand gegen eine Jogginghose tauschen.

Kaffee-Partner ist nur ein Kunde von Anja Termöllen. Seit fast 20 Jahren bietet die Osnabrücker Fitness- und Rückenschullehrerin maßge-

schneiderte Formate für verschiedene Unternehmen und Organisationen. Die Nachfrage sei mittlerweile beachtlich: „Das Bewusstsein für körperliche Fitness und Wohlbefinden ist in den vergangenen Jahren stark gestiegen“, sagt Termöllen, die sich mit ihrem Unternehmen „business fitness“ inzwischen auf Angebote für Unternehmen konzentriert. Immer mehr Arbeitgeber setzen darauf, die Fitness ihrer Mitarbeiter zu stärken und so ihre Konzentrationsfähigkeit auch über lange Zeiten zu erhalten, erzählt sie. Nicht zuletzt hofften sie dadurch auch auf die Reduzierung von Fehltagen und Krankenquoten.

Für die Mitarbeiter von Kaffee-Partner sind gerade die Finger ein wichtiges Thema. „Ich gebe den Teilnehmern gerne Übungen, die sie auch zwischendurch am Schreibtisch vor dem PC machen können“, sagt Anja Termöllen. Ihr Repertoire umfasst unter anderem Elemente aus dem Yoga, Qigong und der Funktionsgymnastik. Doch es sei von Unternehmen zu Unternehmen ganz verschieden, welche Übungen sinnvoll seien. „Ich schaue mir grundsätzlich den Arbeitsplatz an.“ Kürz-

lich sei sie zum Beispiel in einer Firma gewesen, in der viele Schweißer arbeiten. „Da habe ich das Schweißgerät selbst in die Hand genommen und gemerkt, wie der Nacken leidet“, erzählt Termöllen. Dementsprechend bekomme diese Gruppe vor allem Übungen angeboten, die den Nackenbereich entlasten.

Oft werde sie auch zu Seminaren oder Kongressen eingeladen, um die Teilnehmer in den Pausen fit für den nächsten Vortrag zu machen, erzählt Termöllen. „Solche Einheiten stärken auch den Teamgeist.“

Zu den Trainern, die sich in Osnabrück auf Angebote für Fitness-Angebote in Firmen spezialisiert haben, gehört auch Stephanie Staks. Die Sportwissenschaftlerin betont den hohen Stellenwert der Motivation, die durch genannte Angebote erzeugt wird. „Motivation ist die Basis für Freude an Bewegung. Und nur dann bewegt man sich auch regelmäßig, was für die körperliche Fitness unerlässlich ist.“

Sie selbst sieht Fitness- und Gymnastikangebote allerdings nur als einen Baustein des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Das betont auch Anja Termöllen:



Ein wenig Fitness vor dem Gang in die Kantine: Einmal pro Woche bietet die Osnabrücker Fitness- und Rückenschullehrerin Anja Termöllen (Mitte) den Mitarbeitern von Kaffee-Partnern eine „bewegte Pause“ an. Bei PC-Jobs sind vor allem Übungen für Finger und Hände gefragt.
Foto: Stefanie Hiekmann

„Oftmals wird auch über Ernährung oder Stress gesprochen, und wir schauen, welche Übungen helfen, um besser mit dem Stress und den eigenen Ressourcen umzugehen“, sagt sie. Achtsamkeit sei ein wichtiges Thema.

Lars Brune, ebenfalls selbstständiger Fitness-Trainer in Osnabrück, legt den

Schwerpunkt eigentlich auf sogenanntes „personal training“, also Einzeltraining. Mittlerweile betreut jedoch auch er Firmen und bietet in den Pausen leichte Übungen für die Mitarbeiter an. „In diesem Zuge gab es auch schon Aktionstage für mehrere Abteilungen“, erzählt er. An einem „Gesundheitstag“

konnten sich Mitarbeiter eines Unternehmens mehrere Stunden über Fitness- und Ernährungsangebote informieren und sie direkt ausprobieren. Brune ist sicher, dass die Nachfrage seitens der Unternehmen noch steigen wird. Denn nicht selten hat er es erlebt, dass ein Arbeitgeber vom Einzeltraining be-

geistert war und dann auch für seine Mitarbeiter einen Kurs anbieten wollte. Nach dem Motto: „Was mir guttut, wird meinen Mitarbeitern auch guttun.“

Weitere Berichte
aus der regionalen Wirtschaft auf www.noz.de/wirtschaft-regional