

Dienstleister an Lahn und Dill

In dieser Rubrik stellen wir – in dieser und in den folgenden Ausgaben – Dienstleister an Lahn und Dill vor. Der tiefgreifende Wandel in der Wirtschaft, der sich auch in unserer Region vollzieht, führt zu einer steigenden Bedeutung des tertiären Sektors; insbesondere die unternehmensnahen Dienstleister sind hier zu nennen. Ansprechpartner sind Ingrid Muth (Tel. 06441/9448-13) und Wolfgang Moser (-15).

Kleiner Aufwand – Große Wirkung

Steigerung des Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit von Mitarbeitern durch das Kompaktseminar »Fit im Job«

Gesundheitsförderung von Mitarbeitern zahlt sich aus! Dies wissen Unternehmen aus den USA und Japan schon seit langem. Denn nur gesunde Mitarbeiter, die sich im inneren Gleichgewicht befinden, sind motiviert und stressresistent. Sie fehlen weniger, sind leistungsfähiger und effizienter. Darüber hinaus entwickeln sie ein stärkeres Zugehörigkeitsgefühl zum Unternehmen. Auch in Deutschland haben innovative Unternehmen diese Erfolge und Erfahrungen aufgegriffen und bieten seit einigen Jahren Seminare und Mitarbeiterschulungen an.

Einer der Hauptgründe für viele Gesundheitsschäden ist mangelnde Bewegung. In einer Zeit, in der viel im Sitzen, an Computer und Schreibtisch gearbeitet wird, fehlt sie einfach. Mit einigen leicht zu erlernenden Übungen kann man Bewegung an den modernen Arbeitsplatz bringen. Hierfür werden speziell auf Unternehmen zugeschnittene Kompaktseminare (»Fit im Job«) angeboten.



Teilnehmer beim »Fit im Job«-Seminar
(Foto: Stadtwerke Gießen)

Die Mitarbeiter erlernen hierbei ein einfaches Übungsprogramm, das gegen die typischen Schmerzsymptome der Computer- und Schreibtischarbeit hilft. Dabei werden bereits bei **nur 10 Minuten Übungsdauer** Erfolge erzielt, die man sonst nur von längeren und aufwändigen Therapien kennt.

Durch die besondere Kombination von Elementen aus dem Yoga, der Chiropraktik und dem Autogenen Training wird die Sauerstoffzufuhr gefördert und eine Muskelentspannung herbeigeführt. Stress wird abgebaut, Nackenverspannungen, Sehprobleme sowie Kopf- und Rückenschmerzen werden gelindert.

Das »Fit im Job«-Seminar ist jedoch nicht als Therapieprogramm zu verstehen. Es wird eine **Anleitung zur Selbsthilfe** angeboten, um sich erst einmal die Ursachen für Verspannungen oder sogar Schmerzen bewusst zu machen. Darauf aufbauend werden Übungen vorgestellt und praktiziert, die durch die Kombination aus sanften Bewegungsabläufen und gezielter Atemtechnik zum gewünschten Erfolg führen.

Das seit Jahrzehnten erfolgreich erprobte Programm kann dank seiner kurzen Übungsdauer in jeder Kurzpause, beispielsweise während eines Seminars, nach einem Meeting oder einfach direkt am Arbeitsplatz angewandt werden. Alle Übungen sind einfach und können ohne Vorkenntnisse oder sportliche Begabung ausgeführt werden.

Namhafte Unternehmen, Behörden und Verwaltungseinrichtungen, wie die Stadt Wetzlar, die Universität Gießen, die Sparkasse Wetzlar, die Frankfurter Rundschau, Dyckerhoff Zement aus Wiesbaden, die Stadtwerke Gießen, die Polizei Gießen,

die Polizeifortbildungsstelle in Lich sowie die Firma Schenck aus Darmstadt haben erfolgreich an diesem Selbstaktivierungseminar teilgenommen. Positive Rückmeldungen von den genannten Teilnehmern sprechen für den Erfolg des Kompaktseminars »Fit im Job«.

KURZINFO »Krank im Job«

Etwa drei Viertel aller anfallenden Büroarbeiten werden am Monitor sitzend erledigt. Laut einer Studie der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin klagen fast 80 Prozent der am Computer tätigen Befragten über Beschwerden wie Rückenschmerzen, Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, Sehprobleme und Kopfschmerzen. Statistiken zeigen, dass dadurch etwa drei Fehltage pro Beschäftigten und Jahr anfallen. Rückenschmerzen sind darüber hinaus der häufigste Grund für Arbeitsunfähigkeit in allen Berufsgruppen.

KURZINFO »Fit im Job«

Einfachste Übungen, bei denen eine Kombination aus Yoga, Chiropraktik und Autogenem Training angewandt wird, lindern die typischen Schmerzsymptome der Computer- und Schreibtischarbeit.

- > Linderung von Nackenverspannungen sowie Kopf- und Rückenschmerzen
- > Minderung von Sehproblemen
- > Stressabbau
- > Steigerung der Leistungsfähigkeit
- > nur 10 Minuten Übungsdauer
- > leicht zu erlernen
- > Stärkung des Zugehörigkeitsgefühls
- > Minderung von Fehltagen

Weitere Informationen zum Seminar »Fit im Job« und Beratungstermine erhalten Sie von:

Ursula Friedrich
Gesundheitspädagogin
Entspannungstrainerin

Telefon: 0 64 41 - 21 18 88
info@ursulafriedrich.de
www.ursulafriedrich.de