

# Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit

ES&H

Freitag, gegen 14.30 Uhr: Eine Runde von neun Membrana-Mitarbeitern macht Liegestütze, stemmt bunte Gewichte, die sogenannten Kettlebells, versetzen ein dickes Seil in Schwingungen... ein Trainer geht von Station zu Station, korrigiert und motiviert: das Fitnessstraining, das im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung speziell für die Schichtarbeiter bei Membrana entwickelt wurde, ist in vollem Gange.

„Unseren Schichtarbeitern ist es wegen ihres unregelmäßigen Tagesablaufs kaum möglich, an Kursen wie Rückentraining oder Aquafitness teilzunehmen“, erklärt Martina Schrewe vom BGM-Team. „Deshalb haben wir seit der Einführung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements über ein spezielles Angebot nachgedacht.“ Auf der Suche nach einem Anbieter wurde das Team bei ‚Fit mit Thorge‘ fündig, einem Fitnessstudio, das für Firmen und ihre Mitarbeiter ein spezielles Trainingsprogramm anbietet und flexibel genug ist, sich zeitlich auf die Vorgaben der Kunden einzustellen. Eine Umfrage im Rahmen einer Infoveranstaltung ergab, dass 90% der Schichtarbeiter einen Termin nach der Frühschicht bevorzugten. Nachdem genug Anmeldungen zusammengekommen waren, startete Ende November für jede der vier Schichten ein Kurs zu zwölf Terminen. Der Schichtplan sorgt dafür, dass jeder der 38 Teilnehmer – darunter zwei Frauen – alle sieben bis zehn Tage an der Reihe ist.

Das einstündige Training umfasst zwei Runden Zirkeltraining, davor ein Aufwärmtraining und danach Dehnungs- und Entspannungsübungen. „Dabei geht es uns um Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Balance“, erklärt Trainer Jan Danowski. „Wir arbeiten mit ganz einfachen Geräten oder auch nur mit dem eigenen Körpergewicht. Die meisten Übungen kann man auch zu Hause machen, indem man beispielsweise statt Gewichte eine Wasserflasche benutzt. Dadurch wird die Auswahl an Ausreden geringer!“ Die Übungen sind individuell auf das Leistungsniveau der Teilnehmer zugeschnitten, sodass keiner befürchten muss nicht mitzukommen.

Damit die Kursteilnehmer zwischen den Terminen nicht untätig bleiben, bekommt jeder nach dem Training zwei Kärtchen mit nach Hause. Das eine, die ‚Challenge‘, soll einen Ansporn geben, beispielsweise in-



nerhalb einer Woche mindestens hundert Liegestütze zu machen. Dagegen könnte eine ‚Hausaufgabe‘ darin bestehen, das Zähneputzen auch einmal auf einem Bein stehend zu absolvieren.

Einer der Teilnehmer ist Jürgen Trussner. Er macht vor allem mit, um sein Gewicht zu reduzieren – mit Erfolg. „Das liegt nicht nur an der Bewegung. Auf der Website hält ‚Fit mit Thorge‘ außerdem Vorschläge für gesunde, kalorienarme Rezepte bereit. Und um die Disziplin zu stärken, haben wir Messbögen, in die wir regelmäßig unser Gewicht und unseren Umfang eintragen.“ Jürgen Trussner fühlt sich fitter und gesünder und hat sich bereits für den nächsten Kurs angemeldet.

„Fit war ich schon vorher“, sagt dagegen Cemil Cakir, dem man ansieht, dass er nicht erst seit gestern trainiert. „Mit drei Jahren habe ich angefangen Sport zu machen. Früher war ich in einem Fitnessstudio, da gab es aber keine Beratung. Hier bekomme ich von Trainer Tipps, wie ich die eine oder andere Übung richtig mache. Der Sport hier macht mir Spaß, und ich bin gern mit den Kollegen zusammen. Sicher mache ich auch in Zukunft weiter!“

*Das Training findet im Membrana-Sportraum in Gebäude 16 statt. Neue Kurse beginnen nach den Herbstferien. Wenn an mindestens 70% der Termine teilgenommen wurde, erstattet Membrana die Kosten.*