



USB VITAL – GEMEINSAM VORSORGEN

Jeder trainiert so, wie er kann. Sportwissenschaftler Thorge Kiwitt achtet auf den individuellen Fitnessstand und passt die Übungen maßgeschneidert an. Jeder Teilnehmer wird aufgefordert, aber nicht überfordert.

EIN JAHR „FIT MIT THORGE“

JEDER WIE ER KANN

Was bedeutet Fit mit Thorge? Einige KollegInnen haben das Angebot des Gesundheitsmanagements ein Jahr lang ausprobiert. Muskelaufbau-Training in der Galeria oder an der frischen Luft, Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht, an Stühlen, Tischen und mit Wasserflaschen – das von Diplom-Gesundheitswirtin Daniela Hützen organisierte Training bietet sportliche Anreize ohne viel Aufwand. Kondition, Muskelstärkung, Anspannung, Entspannung – Hausaufgaben und Wochen-Challenge inklusive – alles ist im Fitness-Paket enthalten.

Das Training von Sportwissenschaftler Thorge Kiwitt zielt darauf ab, dass jeder überall – am Arbeitsplatz oder zu Hause – in der Lage ist, sein Training zu absolvieren. Der Besuch eines Fitness-Studios wird überflüssig, wenn man sein Workout im Wohnzimmer, Wald, Garten oder

einfach an den Möbeln oder am Boden macht. Sofa, Stuhl und Parkett lassen sich perfekt für ein kurzes, wirkungsvolles Zirkeltraining nutzen.

Hohe Qualität bei der Ausführung der Übungen steht bei Thorge ganz oben, damit diese auch losgelöst von der Trainingseinheit korrekt durchgeführt werden können. Eine weitere Vorgabe für das Training ist: Jeder wie er kann! Keiner wird überfordert, jede Übung wird nach individuellem Fitness-Level gestaltet. Stressbewältigung? Wer sich erschöpft und mit „vollem Kopf“ zum Training geschleppt hat, verlässt die Galeria nach dem Training wieder wach und vitalisiert. Im Rückblick auf das Jahr mit Thorge kann resümiert werden, dass sich all der Muskelkater gelohnt hat. Es macht Spaß, sich zu bewegen und tut gut, sich leistungsfähig zu fühlen.

ÜBERS ZIEL HINAUS – SPORT AUCH NACH FEIERABEND

Thorge Kiwitts Übungen sind schweißtreibend und fordernd. Aber rasch stellen sich Erfolgserlebnisse ein. Ein paar TeilnehmerInnen fühlten sich durch das Training recht schnell gut gerüstet und meldeten sich für den „Mud Masters Obstacle Run 2014“ an, einem Geländematschlauf mit Hindernissen und Distanzen von 12 und 18 Kilometern. Gemeinsam trainieren sie eifrig für ihr Ziel.

Nach dem Lauf ist vor der Lauf – nach absolvierter Herausforderung melden sich die TeilnehmerInnen sowie und ein paar weitere Kollegen gleich für den Lauf im nächsten Jahr an. Seitdem geht es munter weiter mit dem Training.



NEUER TRAININGSBLOCK AB JANUAR

Für Neueinsteiger bietet sich ab dem 12. Januar 2015 die Gelegenheit mitzumachen. Zusätzlich zur bestehenden Trainingsgruppe wird immer montags um 15.15 Uhr ein weiterer Trainingsblock angeboten! Interessierte KollegInnen melden sich bitte telefonisch oder per E-Mail bei Daniela Hützen oder Sandra Kruszewski an. Zunächst drei Monate wird dann einmal wöchentlich trainiert zzgl. „Hausaufgaben“. Gerne kann der erste Termin auch als Probetraining genutzt werden.

Zu Beginn eines Trainingsblocks definieren die Teilnehmer ihre individuellen Trainingsziele. Dabei können diese ganz unterschiedlich sein. Während der eine seine Kondition verbessern und der nächste Muskulatur aufbauen möchte, will ein anderer vielleicht sein Gewicht reduzieren. Auch hierfür ist Thorge als Ernährungsberater (ILS) der richtige Ansprechpartner.

Der Eigenanteil für das zwölfwöchige Training beträgt 25 Euro. Da die Krankenkassen das Training im Rahmen der Prävention unterstützen, werden sie mit eingebunden. Lust auf Bewegung und ein gutes Körpergefühl? Im Januar starten wir durch!

KONTAKTDATEN

Daniela Hützen
daniela.huetzen@usb-bochum.de,
Tel.: 3336 107

Sandra Kruszewski
sandra.kruszewski@usb-bochum.de
Tel.: 3336 264

RÜCKENSCHONENDE TECHNIKEN

AZUBIS LERNEN RICHTIG HEBEN, TRAGEN UND SCHIEBEN

Rückenleiden ist Deutschlands Volkskrankheit Nr. 1 – egal in welchem Beruf. Ob nun in der Werkstatt, bei der Müllabfuhr oder am Schreibtisch im Büro: Eine falsche Haltung führt zu Rückenbeschwerden. Deshalb sollte schon in jungen Jahren dafür gesorgt werden, dass solchen Problemen vorgebeugt wird.

Aus diesem Grund wurden Unterweisungen zum Thema „Richtiges Heben und Tragen, Ziehen und Schieben“ für unsere Auszubildenden durchgeführt. Frau Rösner, Fachkraft für Arbeitssicherheit, hatte dazu die Sportwissenschaftler Thorge Kiwitt und Jan Danowski eingeladen.

Die Unterweisung wurde in einen Theorie- und einen Praxisblock aufgeteilt. Der Theorieteil beschäftigte sich dabei mit dem Aufbau der Wirbelsäule, den Funktionen der Rücken- und Bauchmuskulatur (beim Heben, Tragen, Ziehen, Schieben) und der Wirkungsweise der Bandscheiben.

Auch Negativbeispiele wurden nicht ausgeklammert. Thorge und Jan erklärten diese anhand von Bildern, die Rückenerkrankungen zeigten. Fazit:

Es kann schmerzhaft Konsequenzen haben, wenn man dauerhaft eine falsche Körperhaltung annimmt.

Im praktischen Teil wurde an Arbeitsmitteln wie Reifen oder Mülltonnen gezeigt, wie sich diese Gegenstände am besten heben und tragen lassen. Thorge führte direkt Haltungskorrekturen durch und gab Tipps, wie man Bewegungsabläufe optimiert. Doch nicht nur die richtige Haltung ist wichtig, sondern auch zu wissen, wie man Verspannungen im Alltag schnell und effektiv löst. Dazu zeigte Thorge einige kleine Übungen. Anhand eines Zirkeltrainings demonstrierte er, wie Rückenverletzungen vorgebeugt werden kann, damit die Teilnehmer auch zu Hause oder unterwegs etwas für ihren Körper tun können.

Wichtig ist es immer, den gesamten Körper zu stärken und zu kräftigen. Denn Fehlhaltungen in einem Körperbereich führen zu Verspannungen und Schmerzen in anderen Bereichen. Durch ein gutes ganzheitliches Trainingsprogramm und bewusste Körperhaltung kann körperlichen Beschwerden frühzeitig entgegengewirkt werden.

Sandra Kruszewski (S3)

