

Turnen im Treppenhaus hält fit und aktiv

Von Kaspar Mueller-Brinkmann

7. Juni 2018, 12:50



Rhein-Erft-Kreis – „Aktiv und gesund am Arbeitsplatz“ – unter diesem Motto hat der Caritasverband Rhein-Erft seine Mitarbeiter zu einer Arbeitspause ins Treppenhaus der Geschäftsstelle in Hürth eingeladen. 30 Studierende der Deutschen Sporthochschule Köln (DSHK) zeigten verschiedene Übungen zur Kraftausdauer, Beweglichkeit und Koordination, die die Mitarbeiter gleich vor Ort umsetzen konnten. Das Angebot ist Startschuss einer Initiative für mehr Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz und soll auch auf andere Caritas-Einrichtungen im Rhein-Erft-Kreis ausgeweitet werden. Projektpartner sind das Institut für Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF), die AOK und der DSHK. Deren Vertreterinnen Sabine Nikolai-Reetz (BGF), Dr. Christiane Wilke (DSHK) und Gerda Schwerger (AOK) waren ebenfalls dabei. Organisiert wurde das Projekt von Heinz-Jürgen Klemm, der beim Caritasverband Teil der Lenkungsgruppe für betriebliches Gesundheitsmanagement ist. Parallel zur Geschäftsstelle fand die Bewegungsaktion auch im benachbarten Caritas-Seniorenzentrum Anna-Haus statt.

„Arbeitsbedingte Gesundheitsrisiken zu reduzieren ist eine wichtige Aufgabe für uns“, sagt Heinz-Udo Assenmacher, Vorstandsmitglied des Caritasverbandes. Daher soll es nicht bei dieser einmaligen Aktion bleiben. Sie ist vielmehr als Anregung gedacht, um den Mitarbeitern zu zeigen, wie sie kurze Bewegungspausen in ihren Arbeitsalltag integrieren können. „Wir müssen Bewegung wieder zu den Menschen bringen – und das, ohne den Arbeitsprozess zu stören.“

Zum Beratungsangebot am Aktionstag gehörten Tipps und Anregungen zum Thema Rückengesundheit am Arbeitsplatz, Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz, kurze Bewegungspausen sowie die Übungen im Treppenhaus. Wer wollte, konnte sich einen persönlichen Bewegungspass erstellen lassen. Auch die Mitarbeiter im Pflegedienst bekamen Tipps, wie sie ihren auch körperlich anstrengenden Beruf möglichst gesundheitsschonend ausüben können. Die Resonanz war durchweg positiv: Alle Mitarbeiter machten motiviert mit und zeigten sich interessiert an der Gesundheitsförderung. Auch Vorstandsmitglied Heinz-Udo Assenmacher war aktiv mit dabei. Im nächsten Schritt sollen die Gesundheitstipps auch in anderen Einrichtungen des Caritasverbandes umgesetzt werden. „Wir möchten, dass unsere Mitarbeiter gesund bleiben, daher setzen wir auf Gesundheitsförderung als Präventionsangebot“, so Assenmacher.

+++++

Der Caritasverband Rhein-Erft-Kreis e. V. ist Träger von rund 70 Diensten und Einrichtungen rund um ambulante und stationäre Pflege, Familien-, Kinder- und Jugendhilfe sowie Beratungsdienste. Neun Seniorenzentren betreibt der Verband im Kreisgebiet. Mit über 1.600 Mitarbeitenden gehört er zu den größten Arbeitgebern im Rhein-Erft-Kreis. Hinzu kommen rund 1.000 Ehrenamtler. Damit ist der Caritasverband zugleich der größte Wohlfahrtsverband im Rhein-Erft-Kreis.

Bildzeile:

Im Treppenhaus der Geschäftsstelle des Caritasverband Rhein-Erft zeigte Stella Henn, Studentin der Deutschen Sporthochschule Köln, (links) den Mitarbeitern verschiedene Übungen zur Kraftausdauer, Beweglichkeit und Koordination.

Foto: Alois Müller/Abdruck honorarfrei