Nominiert Förderpreis Gesundheitsschutz | 2017

Gemeinsames Training für das Breitensportabzeichen

Bei der K+S Kali GmbH können Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bereits seit Längerem an Fahrrad- und Laufsport-Angeboten teilnehmen. Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung wurde von Mai bis September 2016 ein Trainingsprogramm zu körperlicher Fitness und Ausdauer angeboten. Besonders im Hinblick auf die hohen klimatischen Belastungen unter Tage sollten Fitnesslevel und Wohlbefinden gesteigert und auch sportlich weniger aktive Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter motiviert werden. Gemeinsames Ziel war das Erlangen eines Breitensportabzeichens.

Bis zu 25 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nahmen das Angebot an und trainierten gemeinsam einmal wöchentlich bei fast ausschließlich guten Wetterbedingungen ihre körperliche Fitness und Ausdauer. Der jüngste Teilnehmer war 24, der älteste 59 Jahre alt. Unterstützt wurde die Gruppe durch 2 Trainer des TSV-Bokeloh sowie durch einen eigenen Mitarbeiter mit Trainerschein.

Begonnen wurde das Training mit einem ausgewogenen Dehn-Programm für die Arm-, Bein-, Nacken-, Schulter- und Rumpfmuskulatur. Nach einer Aufwärmrunde absolvierte die Gruppe das Lauf-ABC: Es wurden unterschiedlichste Technikübungen zum richtigen Laufstil durchgeführt.

Kräftigungsübungen für Arm- und Schultermuskulatur sowie Stabilisierungsübungen wie Unterarmstütz, Schulterstütz oder Crunches rundeten das gemeinsame Progamm ab. Die letzten 30 Trainingsminuten wurden individuell mit Radfahren, Laufen oder Walken bestritten.

Der Höhepunkt des Sportprogramms war ein Mini-Triathlon am Steinhuder Meer am 7. September 2016. Nacheinander standen 200 m Schwimmen, 10 km Radfahren und 2 km Laufen an – dies alles ohne Leistungsdruck und Zeitmessung.

Alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer wurden für die jeweils wöchentlich 90-minütigen Trainings eine Stunde von der Arbeitszeit freigestellt. Um besonders den Beschäftigten aus dem Schichtbetrieb die Teilnahme zu ermöglichen, wurde das Training in die Zeit zwischen Früh- und Mittagsschicht gelegt. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus dem Untertagebetrieb konnten früher ausfahren oder später einfahren.

Das Sportprogramm wird auf Wunsch der Teilnehmerinnen und Teilnehmer über den

Sommer hinaus fortgeführt und findet in der kalten Jahreszeit in der Sporthalle statt. Abwechselnd werden ein Fitnesstraining in Form eines Geräte-Zirkeltrainings und ein Ausdauertraining angeboten.

Jahr: **2017**
Kategorie: **Gesundheitsschutz**
Kontakt: **K+S KALI GmbH, Werk Sigmundshall**

Tienberg 25

31515 Wunstorf






STEREO
dee jay