

Olympiasieger trainiert Sparkassen-Mitarbeiter

Merzig, 16. Mai 2017 - Einen Gesundheitstag mit prominenter Unterstützung hat die Sparkasse Merzig-Wadern ihren Mitarbeitern zusammen mit der BARMER angeboten. Jonas Reckermann, Beachvolleyball-Olympiasieger, Weltmeister sowie mehrfacher Europameister und deutscher Meister, informierte dabei nicht nur über seine Zeit als Leistungssportler, sondern absolvierte mit den Teilnehmern auch ein exklusives Training.

Unter dem Motto „Tag der Rückengesundheit und Sporterlebnistag“ trafen sich über 50 Sparkassen-Beschäftigte in der Merziger Hauptstelle. Sparkassen-Vorstandsvorsitzender Frank Jakobs, der zusammen mit BARMER Regionalgeschäftsführer Olaf Marquardt und Gisbert Greubel, BARMER-Berater für Firmengesundheit und betriebliches Gesundheitsmanagement, den Gesundheitstag eröffnete, lobte die Mitarbeiter für ihre freiwillige Teilnahme. „Nur im Zusammenspiel von Arbeitnehmern, Arbeitgebern und dem privaten Umfeld kann dauerhaft die Leistungsfähigkeit erhalten bleiben, wovon man auch im Privatleben profitieren kann“, sagte Jakobs.

„Beachvolleyballteams agieren wie Unternehmen“

Mit einem halbstündigen Impulsreferat und anschließender Fragerunde berichtete Reckermann über die „Faszination Olympia“ als Beachvolleyballgewinner bei den Olympischen Spielen 2012 in London und seine Zeit als Profisportler. Fitness, Zielstrebigkeit, Durchhaltevermögen und Disziplin – dies seien für Sportchampions wichtige Attribute. „Als Sportler bewegt man sich immer im Spannungsfeld zwischen externem Druck und der eigenen Erwartungshaltung. Siege und Rückschläge bergen sowohl Chancen als auch Risiken, der richtige Umgang hiermit ist ein entscheidender Faktor für eine erfolgreiche Karriere. Zudem“, erklärte der 37-Jährige, „agieren Beachvolleyballteams wie Unternehmen: Die richtige Auswahl eines Teams und die hierzu passende Arbeitsphilosophie sind ungemein wichtig für die Produktivität und den Erfolg“.

Das anschließende Training mit dem Beachvolleyballer des Jahres 2012 war ein Höhepunkt des Gesundheitstages. Im Merziger Stadtpark zeigte

Geschäftsstelle

Merzig

Kasinostraße 6
66663 Merzig

service@barmer-gek.de
www.barmer.de

Olaf Marquardt
Tel.: 0800 33 30 04 40 62 51
olaf.marquardt@barmer.de

Reckermann effektive Fitnessübungen und gab Profi-Tipps. Außerdem konnten die Teilnehmer bei mehreren Workshops verschiedener Anbieter in der Sparkassen-Hauptstelle aktiv mitmachen und sich beraten lassen. Themen wie Ergonomie am Arbeitsplatz, Venenmessung, Rücken-Check mit dreidimensionaler Haltungsanalyse und Fußdruckmessung, Brainfit-Koordinations- und Bewegungsübungen oder die „Togu-Bewegungsstraße“ stießen auf großes Interesse.

Der Besuch Reckermanns in der Sparkasse war Teil des BARMER-Präventionsprojekts „Spitzensportler bewegen Mitarbeiter“. Dabei motivieren bundesweit verschiedene Top-Athleten, darunter Martin Schmitt, Frank Busemann, Kati Wilhelm und Britta Steffen, die Mitarbeiter von Unternehmen zu mehr Bewegung und geben Tipps für mentale Stärke. „Wenn wir die Menschen dazu bringen wollen, gesünder zu leben, müssen wir neue Wege gehen. Wichtig ist, dass wir sie im Alltag abholen – etwa im Beruf. Deshalb ist unser Projekt in das betriebliche Gesundheitsmanagement eingebettet“, erläuterte BARMER Regionalgeschäftsführer Marquardt.

Im Internet: www.barmer.de/f000531.

Bildunterzeile:

Im Merziger Stadtpark gibt Olympiasieger Jonas Reckermann (M.) Sparkassen-Mitarbeitern Profi-Tipps zur Gesundheit.

Foto: Sparkasse/Manfred Müller