

## Pressemitteilung

BARMER bringt Profisportler in die Betriebe

### **Olympiasiegerin Britta Steffen trainiert Mitarbeiter am DHL Hub Leipzig**

Leipzig, 13. Juni 2017 - Schwimm-Olympiasiegerin Britta Steffen trainierte heute in Schkeuditz mit Mitarbeitern des DHL Hub Leipzig. Dies ist Teil des Präventionsprojekts „Spitzensportler bewegen Mitarbeiter“, das die BARMER ins Leben gerufen hat. Der DHL Hub Leipzig nutzte dieses Angebot als Auftaktveranstaltung seiner Gesundheitswoche für die 4900 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. In einem 30-minütigen Vortrag berichtete Steffen vor rund 50 Beschäftigten über ihre Zeit als Profisportlerin. Sie gab Motivationstipps und beantwortete Fragen. Danach folgten 60 Minuten Workout. Anschließend wurden zirka 40 Führungskräfte des Unternehmens geschult. Diese werden im Unternehmen das Betriebliche Gesundheitsmanagement als Multiplikatoren langfristig begleiten.

#### **Prävention ohne erhobenen Zeigefinger**

„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“, erklärt Sven Wallinger, Regionalgeschäftsführer der BARMER in Leipzig. Dabei motivieren die Top-Athleten die Mitarbeiter von Unternehmen zu mehr Bewegung und geben Tipps für mentale Stärke. „Diese Aktion passt gut in das Gesundheitsmanagement unseres Konzerns. Wir sehen Gesundheit als einen Zustand umfassenden Wohlbefindens und nicht nur als Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit beinhaltet die Fähigkeit, ein wirtschaftlich und sozial aktives Leben zu führen“, so Ralph Wondrak, Vorsitzender der Geschäftsführung der DHL Hub Leipzig GmbH, ein Unternehmen des weltweit größten Logistikkonzerns Deutsche Post DHL Group. Jährlich werden im Konzern mehr als 50.000 Gesundheitsfördermaßnahmen durchgeführt. Am DHL Luftfrachtdrehkreuz profitieren die 4900 Mitarbeiter u.a. von kostenlosen Ernährungsberatungen, Rückencoachings und Gesundheitschecks.

#### **Von den Besten lernen**

Die BARMER sendet Top-Athleten in Firmen, die dort über Höhen und Tiefen ihrer Karriere berichten und zeigen, wie sie auch in schwierigen

**BARMER**

**Leipzig**

Ludwig-Erhard-Str. 49  
04103 Leipzig

Tel.: 0800 333 10 10

Fax: 0800 333 00 90

[service@barmer.de](mailto:service@barmer.de)

[www.barmer.de](http://www.barmer.de)

Ansprechpartner:

Sven Wallinger Regionalgeschäftsführer

Tel: 0800 333004 105-200

[sven.wallinger@barmer.de](mailto:sven.wallinger@barmer.de)

**Kontakt Daten DHL**  
Deutsche Post DHL Group

Markus Wohsman  
Media Relator

[pressestelle.berlin@dpdhl.com](mailto:pressestelle.berlin@dpdhl.com)

Tel.: +49 30 62781-333

Momenten wieder zurück zum Erfolg fanden. Die geschilderten Erfahrungen sollen auch für Beschäftigte im Berufsalltag nützlich sein und zum Beispiel helfen, die mentale Stärke zu verbessern. Fitness, Zielstrebigkeit, Durchhaltevermögen und Disziplin – dies sind für Sportchampions wichtige Attribute. Als Leistungssportlerin stand Britta Steffen unter enormen Erfolgsdruck und berichtet: „Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Bestleistungen häufig assoziiert werden mit Arbeit bis zur Erschöpfung und darüber hinaus. Tatsächlich ist das jedoch nicht zielführend. Erst als ich begonnen habe, die notwendigen Ruhephasen einzuhalten, konnte ich den Olymp besteigen.“

### **Steffen, Schmitt & Co.**

Bundesweit sind je nach Region verschiedene Sportler im Einsatz. Mit dabei sind neben Doppel-Schwimm-Olympiasiegerin Britta Steffen auch die dreifache Olympiagewinnerin im Biathlon, Kati Wilhelm, und die dreifache Box-Weltmeisterin Ina Menzer. Zudem unterstützen Skisprung-Olympiasieger Martin Schmitt, der Goldmedaillengewinner im Beachvolleyball, Jonas Reckermann, und der Olympiazweite im Zehnkampf, Frank Busemann, die BARMER bei diesem Präventionsprojekt.

Mehr Informationen zu „Spitzensportler bewegen Mitarbeiter“ unter [www.barmer.de/f000531](http://www.barmer.de/f000531)

## Service für die Redaktion

Das Foto darf im Zusammenhang mit dem Projekt „Spitzensportler bewegen Mitarbeiter“ kostenfrei redaktionell verwendet werden. Bitte geben Sie als Quelle © BARMER an.

