

Pressemitteilung

Azubis bringen Kollegen in Bewegung

Ludwigswinkel, 26. Juni 2017 - Zwölf Auszubildende von Landesforsten Rheinland-Pfalz haben einen Gesundheitstag für ihre Kollegen organisiert. Auf dem Programm standen die Steigerung der geistigen Fitness, die Zubereitung gesunder Snacks sowie ein Rückenretter-Training mit der Faszienrolle. Landesforsten Rheinland-Pfalz ist ein Landesbetrieb, der den Staatswald des Landes bewirtschaftet und im Gemeinde- und Privatwald Dienstleister und Berater für die Waldbesitzenden ist.

Das Besondere an dem Gesundheitstag war nicht nur, dass es die Landesforsten-Azubis waren, die ihn vorbereiteten. Ungewöhnlich war auch der Ort, denn der Tag fand komplett auf dem Gelände des ehemaligen Pflanzgartens des Forstamts Wasgau am Schöntalweiher bei Ludwigswinkel unter freiem Himmel und umgeben von Natur statt. „Der übliche Ort für solche Aktionen sind geschlossene Räume von Unternehmen. Einen Gesundheitstag unter freiem Himmel zu unterstützen, ist auch für uns eine Premiere“, sagte Katharina Steinbach, Diplom-Sportwissenschaftlerin und ehemalige Deutsche Meisterin im Rudern, die im Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement bei der BARMER arbeitet. Die Krankenkasse half bei der Auswahl der Kurse, der Vermittlung von Referenten und der Durchführung vor Ort.

Gesundheitstag als Azubi-Projekt

Teil der Ausbildung bei Landesforsten ist, dass jeder Azubi-Jahrgang ein besonderes Projekt umsetzen muss. „Wir legen Wert darauf, dass das Projektthema praxisbezogen ist und die Ergebnisse von Nutzen für den Gesamtbetrieb sind. In diesem Jahr war der Projektauftrag die Erstellung eines Konzepts zur Durchführung von Gesundheitstagen an Dienststellen von Landesforsten“, sagte Marco Sergi, Abteilungsleiter Ressourcenmanagement bei der Zentralstelle der Forstverwaltung. Das Konzept soll künftig allen interessierten Dienststellen zur Durchführung eigener Gesundheitstage zur Verfügung stehen. Anhand des Konzepts sollten die Auszubildenden zudem einen Gesundheitstag tatsächlich organisieren und durchführen.

**Landesvertretung
Rheinland-Pfalz/
Saarland**

Gutenbergplatz 12
55116 Mainz
www.bärmer.de/p006137
www.twitter.com/BÄRMER_RLPSAA
presse.rp.sl@bärmer.de

Boris Wolff
Tel.: 0800 33 30 04 45 22 31
boris.wolff@bärmer.de

Ingrid Rib, die eine Ausbildung zur Kauffrau für Büromanagement absolviert und sich an der Organisation des Gesundheitstags beteiligte, sagte: „Es freut uns Azubis sehr, dass sich Kolleginnen und Kollegen nicht nur aus dem Forstamt im nahegelegenen Dahn, sondern auch aus weiter entfernt liegenden Dienststellen für den Gesundheitstag haben begeistern lassen.“

Gedächtnistraining wirkt als Anziehungspunkt

Als Anziehungspunkt wirkte unter anderem „Merk-Würdig – Das bewegte Gedächtnistraining“, das von Christof Wölk durchgeführt wurde. Der Gedächtnistrainer sagte: „Wer beruflich viel leistet, muss mental auf der Höhe sein. Ein ganzheitliches Gedächtnistraining fördert die verschiedenen Hirnleistungen nicht isoliert, sondern verbindet sie mit abwechslungsreichen Übungen.“ Anspruchsvoll waren zum Beispiel Konzentrationsübungen, bei denen die linke Hand eine andere Bewegung ausführen sollte als die rechte.

Bei den Gesundheitstag-Teilnehmern stießen auch die Brain-Fit-Kurse auf Interesse. „Bis zu 100.000 Gehirnzellen gehen uns täglich verloren. Doch gerade im Job muss man mental meist fit sein“, erläuterte BARMER Mitarbeiterin Steinbach. Mit dem Programm „Brain Fit für den Job“ der BARMER und des Deutschen Turner-Bunds lasse sich geistige Fitness jederzeit einfach durch Übungen direkt am Arbeitsplatz steigern. Steinbach sagte: „Die Nervenzellen werden durch kleine Koordinations- und Bewegungsübungen stimuliert. Das Gehirn erhält dadurch frischen Sauerstoff.“ Für eine Weiterentwicklung der Gehirnstrukturen sei es wichtig, dem Kopf immer wieder neue Bewegungsimpulse zu geben.

Ein durch Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler entwickeltes Übungsprogramm mit der Faszienrolle, dem „Rückenretter“, war ebenfalls Teil der Gesundheitstags. „Die Übungen mindern Stressauswirkungen, lösen Verspannungen und verbessern die Flexibilität, Mobilität und Leistung der Muskulatur. Sie eignen sich sehr gut für Kurzpausen am Arbeitsplatz“, erklärte Steinbach. Sie sagte: „Faszien sind dünne weiße Bindegewebsschichten, die den Körper wie ein dreidimensionales Gitternetz von oben nach unten, von innen nach außen und von vorne nach hinten durchziehen.“ Faszien würden jedes Organ, jeden Knochen und alle Muskeln umhüllen. „Durch das Rollen mit dem eigenen Körpergewicht über eine Rolle aus hartem Kunststoff werden verklebte und verhärtete Faszien gelöst und gelockert“, erläuterte die Expertin für Betriebliches Gesundheitsmanagement. Was anfangs noch schmerhaft sei, werde nach einigen Anwendungen mit besserer Beweglichkeit belohnt.

Bildunterzeile:

Steigerung der geistigen Fitness und Konzentrationsfähigkeit durch Bälle jonglieren beim Landesforsten-Gesundheitstag.

Foto: BARMER