



Sport in der Mittagspause: Roland Rasch bietet Unternehmen einen mobilen Raum für regelmäßiges Krafttraining der Mitarbeiter vor Ort

Betriebssport

Fitness auf Rädern

Für Unternehmen, denen die Gesundheit ihrer Mitarbeiter wichtig ist, hat Roland Rasch das „Gesundheitsmobil“ entwickelt. Es ermöglicht effektives Bewegungstraining vor Ort.

Sieben Jahre ist es her, dass Roland Rasch an einer Ausschreibung von Daimler in Bremen teilnahm. Das Automobilunternehmen wollte den vermehrt auftretenden Rückenerkrankungen der Belegschaft entgegensteuern und ein Gesundheitszentrum auf dem Werksgelände errichten. Bei dieser Gelegenheit entdeckte Rasch das „Kraftwerk Mobil“, einen kleinen Transporter mit einem Anhänger, den Daimler selbst entwickelt hat. Auf dem Anhänger stehen zwei Kraftmaschinen, mit denen die Mitarbeiter jeweils vier Minuten lang ihre Bauch- und Rückenmuskulatur trainieren können. Das „Kraftwerk Mobil“ rollt direkt an den Arbeitsplatz heran. Rasch war begeistert. Als ehemaliger Betreiber von Fit-

nessclubs hatte der begeisterte Hockeyspieler und Läufer lange nach einer Lösung gesucht, die es Menschen so einfach wie möglich macht, in Bewegung zu kommen. „Ich dachte mir damals, das müsste in freier Wildbahn ebenfalls funktionieren“, erzählt der Kaufmann, der sich auch im Handelskammer-Arbeitskreis „Betriebliches Gesundheitsmanagement und Arbeitsschutz“ engagiert.

2008 gründete Rasch in Kooperation mit dem „Rückenzentrum Am Michel“ und der Gesundheitsbüro GmbH die Gesundheitsmobil GmbH. Seit der Gründung sind er und sein Team mit einem Bus unterwegs, der mit fünf Trainingsgeräten ausgestattet ist. „Einige nennen unser Gesundheitsmobil gern ‚rollen-

de Muckibude“, sagt er, „aber das trifft es nicht, wir sprechen von einem ‚therapeutischen Zirkeltraining!“. Dieses besteht aus einem Schulter-, einem Bauch- und Rücken- und einem Brust- und Haltungstrainer sowie aus einem Kniebeuger/Kniestrecker und einem Rumpffrotator. An jedem Gerät können zwei Muskelgruppen gleichzeitig trainiert werden. Mit nur 10 bis 15 Minuten Training pro Woche könnten bereits nachweislich Erfolge erzielt werden, sagt Rasch, das hätten die Ergebnisse einer Evaluation der Universität Heidelberg belegt. „Nach drei Monaten regelmäßigen Trainings kann der Muskelzuwachs schon bis zu 25 Prozent betragen.“ Und obwohl eigentlich jeder Mensch wisse, wie elementar Bewegung und der Erhalt der Muskulatur seien, würden viele erst dann aktiv, wenn sie unter Schmerzen litten.

Dem beugt Rasch mit seinem einfachen, aber wirkungsvollen Gesundheitskonzept vor: „Prävention ist günstiger als die Kosten für krankheitsbedingte Ausfälle. Ein Mitarbeiter, der wegen Krankheit ausfällt, kostet das Unternehmen je nach Position mindestens 225 Euro pro Tag, und dann kommen noch die Kosten für die Kollegen hinzu, die Mehrarbeit leisten müssen.“ Die Vorteile für Firmen, die das Gesundheitsmobil buchen, liegen auf der

Hand: Investitionen für einen eigenen Fitnessbereich entfallen, und auch Personalkosten werden eingespart, denn zum Team gehören Physiotherapeuten, und bei Bedarf ist auch ein Arzt mit dabei. Das Gesundheitsmobil parkt direkt vor der Firma, auf dem Lieferantenparkplatz oder im Hof.

Überzeugt von der positiven Wirkung des Gesundheitsmobils auf die Mitarbeiter ist auch Joachim Sattel, Betriebsratsvorsitzender der BSH Bosch und Siemens Hausgeräte GmbH. Dort steht das Gesundheitsmobil seit vergangem August einmal pro Woche für zwei Stunden auf dem Gelände. Innerhalb dieses Zeitraumes können die Mitarbeiter das Bewegungsangebot nutzen. Sattel hatte die Betriebsleitung von dem mobilen Gesundheitsmodell überzeugen können, nachdem wegen eines erhöhten Krankenstandes Leiharbeiter im Einsatz waren. „Nach einem Eingangstest, einer Kraftmessung und der Einweisung durch den Therapeuten kann das Training beginnen“, erzählt er. „Die Daten eines jeden Mitarbeiters werden auf einem Chip gespeichert, sodass jeder mit individuellem Belastungsgrad trainieren kann und auch die Höhe der Geräte immer richtig eingestellt ist.“ Auch betont er den sozialen Aspekt des gemeinsamen Trainings: „Immer vier Personen absolvieren die Übungen zur selben Zeit, da bekommt auch der Austausch untereinander einen wichtigen Stellenwert.“ Nach der aktiven Pause sei auch die Leistungsfähigkeit wieder erhöht.



Fotos: Perrey

Ist mit fünf Fitnessgeräten ausgestattet: Im Gesundheitsmobil können an jeder Station zwei Muskelgruppen gleichzeitig trainiert werden

Besonders stolz ist Joachim Sattel auf die hohe Teilnehmerzahl, obwohl die Mitarbeiter sich für die Trainingszeit ausstempeln müssen. Von insgesamt 42 Teilnehmern haben fünf das Programm allerdings inzwischen wieder abgebrochen, aber drei von ihnen nur deshalb, weil sie mehr machen wollten und sich im Fitnessstudio angemeldet haben. „Das freut uns natürlich besonders, wenn das Gesundheitsmobil mehr Lust auf Bewegung macht.“

Petra Schreiber
redaktion@hamburger-wirtschaft.de
Telefon 36138-305