

Fitte Firmen bringen Bewegung in den Job

SIEGEN Das Wohl der Mitarbeiter zählt und zahlt sich aus / Vorbildliche Unternehmen geehrt

Azubis werden begleitet

„Fit und gesund von Anfang an“ lautet das Programm, das die Auszubildenden langfristig in den Blick nimmt. „Die jungen Leute werden für Fragen rund um die Gesundheit sensibilisiert“, sagt Freddy Ulloa. Stichpunkte, neben dem Volksthema Rücken: Stressbewältigung, Ernährung, Umgang mit Suchtgefahren, Bewegung. Gemeinsam mit der Rentenversicherung wird ein Programm mit Leben gefüllt, das Rentenalter unterstützt. Im Fokus hier, in Theorie und Praxis: Ernährung, Bewegung und Stress. Es finden ärztliche Untersuchungen und eine sporttherapeutische Diagnostik statt. „Man kann über die Rentenversicherung drei Monate lang kostenlos in einem der kooperierenden Fitness-Studios präventiv trainieren“, so Meike Langenbach.

Seminare „normaler Standard“

„Und dann gibt es da natürlich noch die normalen Standards“, sagt Ulloa und verweist beispielhaft auf Nichtraucher-Seminare, die keineswegs überall Standard sein dürften. Nicht zu vergessen: die jährliche Teilnahme am Siegerländer Firmenlauf.

Laudator bei der Verleihung des Titels „Fitte Firma“ war dessen Organisator Martin Hoffmann, zugleich Mitglied der Jury: „Herausragend war, dass die DEW nicht nur am Firmenlauf teilgenommen, sondern zum zweiten Mal ihren eigenen betriebsinternen Firmenlauf auf dem Stahlwerksgelände mit 140 Teilnehmern durchgeführt haben und dazu auch die Kollegen von anderen Standorten motivieren konnten.“ Ulloa und Langenbach berichten begeistert von der tollen Stimmung und dem sportlichen Miteinander auf dem weitläufigen Betriebsgelände, das 2021 während der Pandemie Premiere hatte und das Zeug zum „Dauerläufer“ hat.



In der Coronapandemie entstand die Idee, die das Virus vielleicht überleben wird: Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Deutschen Edelstahlwerke mit Sitz in Geisweid organisieren ihren eigenen Firmenlauf. Foto: DEW

Fitness macht Schule: auch für Lehrer

Auch eine Schule ist unter den Preisträgern: das Siegener Berufskolleg Wirtschaft und Verwaltung. „Wir haben unser Schulprogramm erweitert und wollen unmissverständlich zeigen, dass wir präventiv und nachhaltig agieren“, sagt Studiendirektor Martin Lammers. „Gesundheit und Bildung gehören zusammen.“ Dies gelte für Schüler wie Lehrer.

Zum Angebot zählten „bewegte Pausen“, in denen gezeigt wird, wie man auch in kurzen Phasen Körper und Geist Gutes tun kann. AGs laden zum Fechten, Schwimmen oder Klettern ein: Für Letzteres gibt es eine eigene Boulderwand. Lehrkräfte bilden eine Sportgemeinschaft, gehen in die Rückenschule oder zum Yoga. Die derzeit laufende Schulhof-

Erweiterung, so Lammers, werde neue Bewegungsräume schaffen: „Flächen für Tischtennis, Badminton und Basketball – dann übrigens auch öffentlich nutzbar.“ Die Teilnahme am Firmenlauf ist ebenfalls „gesetzt“.

Homeoffice hinterlässt Spuren

Die Marien Gesellschaft Siegen sucht seit 2014 im Rahmen des Firmenlaufs aktive Unternehmen, die sich für betriebliche Gesundheitsförderung und die Fitness ihrer Mitarbeiter starkmachen. „Das Thema scheint gerade heute, fast drei Jahren nach Beginn der Corona-Pandemie, wichtiger denn je“, erklärt der Initiator des Wettbewerbs, Dr. Christian Stoffers.

Homeoffice und wenig Bewegung hätten ihre Spuren hinterlassen. In vielen Unternehmen habe es, trotz der ganzen

Widrigkeiten, in den vergangenen Jahren gesundheitssportliche Aktivitäten rund um den Firmenlauf gegeben.

Es lohne sich, diese öffentlich zu machen: „Gute Ideen können ein Ansporn für andere Betriebe sein, in die ‚neue Zeit‘ zu gehen.“



Gute Ideen können ein Ansporn für andere Betriebe sein, in die „neue Zeit“ zu gehen.

Dr. Christian Stoffers
Initiator der Aktion „Fitte Firma“

Marien Aktiv möchte mit der öffentlichen Würdigung als „Fitte Firma“ zum Nachahmen anregen.

nja ■ Ob im Büro, in der Bäckerei oder in der Industrie: Wer im Berufsleben steht (oder sitzt), verbringt einen Großteil seiner Lebenszeit am Arbeitsplatz. Nicht erst, seitdem das Coronavirus über den Globus tobt, sorgen und kümmern sich manche Unternehmen um die Gesundheit ihrer Mitarbeiter. Aus Fürsorge, aber natürlich auch in dem Wissen: Vorsorge kann Krankheiten vorbeugen und somit die Zahl der Fehltagelassen minimieren. Bei den Deutschen Edelstahlwerken in Geisweid wird einiges in Bewegung gesetzt, damit die Mitarbeiter in Bewegung bleiben. Dieses Engagement wird nun belohnt: Die DEW dürfen sich „Fitte Firma“ nennen: eine Auszeichnung der Marien-Gesellschaft Siegen.

Die Betriebsräte Freddy Ulloa und Meike Langenbach geraten förmlich ins Schwärmen, als sie am SZ-Telefon aufzählen, was den rund 1100 Kollegen am Geisweider Standort alles geboten wird, damit der Rücken nicht zwickt oder beim Treppensteigen die Puste wegbleibt. Beide sind im betrieblichen Arbeitsschutz bzw. Gesundheitsmanagement tätig. So gibt es z.B. ein spezielles Arbeitsplatzprogramm für Beschäftigte mit schweren oder einseitigen körperlichen Belastungen.

„Hier werden rückenfreundliche Bewegungsmuster erlernt, wird mit Experten geübt, wie dies in den Arbeitsalltag integriert werden kann“, sagt Meike Langenbach u.a. mit Blick auf Zwangshaltungen an den Maschinen. Auch eine Nachsorge findet statt, um zu sehen, ob die Übungen Früchte tragen.

Weitere Nominierte

Nominiert waren neben den Edelstahlwerken die Firmen Erich Utsch, die Hering Unternehmensgruppe, die Statmath GmbH sowie das Berufskolleg Wirtschaft und Verwaltung des Kreises Siegen-Wittgenstein. Sie erhielten ebenfalls ihre Urkunde als „Fitte Firma 2022“. Als Tochtergesellschaft der Marien-Gesellschaft Siegen bietet Ma-

rien Aktiv eine Unterstützung bei den individuellen Umsetzungen des betrieblichen Gesundheitsmanagements an. „Unser Präventionszentrum versteht sich dabei als Partner von Unternehmen, die die Gesundheit ihrer Mitarbeiter aktiv fördern möchten“, so Marien Aktiv-Geschäftsführer Michael Wörster.