Ich bin Fit4Work – du auch?

Andreas Batke
GBR-Vorsitzender der
STRABAG AG

Um es gleich vorweg zu nehmen: Ich habe seit dem Seminar im Mai 2015 fast 15 kg abgenommen, fühle mich wohler, leistungsfähiger und fitter.

Wie ich das geschafft habe? Nachdem Frau Weissenbacher in der Sitzung des Gesamtbetriebsrats im März von den Fit4Work-Seminaren berichtet hatte, meldete ich mich dazu an. In dem dreiteiligen Seminar geht es um die Schwerpunkte Bewegung, Ernährung und Stressmanagement.

Das Aufzeigen der Folgen von Bewegungsmangel bzw. das Verhindern/Reduzieren dieser gesundheitlichen Beeinträchtigungen im Alter mit genügend Bewegung, hat mir wieder vor Augen geführt, wie wichtig Bewegung ist. Manche Gesundheitsrisiken lassen sich durch ausreichend Bewegung um 70 % senken.

In Bezug auf gesunde Ernährung stand die Ausgewogenheit der Nahrungsmittel im Fokus. Anhand der Ernährungspyramide konnte jeder selbst einschätzen, wie es um das eigene Essverhalten bestellt ist. Dazu gab es noch Informationen über gesunde Lebensmittel.

Das Thema Stressmanagement wurde ebenfalls sehr anschaulich dargestellt und die verschiedenen Wege der Stressbewältigung aufgezeigt und erläutert.

Die Eigenverantwortung in allen Bereichen wurde von der Referentin immer wieder betont, denn natürlich lässt sich niemand vorschreiben, was er isst, wieviel er sich bewegt oder wann er Feierabend macht! Hier ist jeder selbst gefragt, an sich und die eigene Gesunderhaltung zu denken.

Die Zielsetzung und die Umsetzung sind wie in allen Lern- und Veränderungsprozessen das Wichtigste. Mit Hilfe der strukturierten Seminarunterlagen und der Fragebögen war es nicht schwer, eigene Ziele für sich festzulegen. In der Gruppe wurde dann auch fleißig nach „Alternativ-Verhalten“ und „Motivations-Verstärkern“ gesucht.

Ich persönlich habe von diesem Seminar stark profitiert und kann es guten Gewissens allen Kolleginnen und Kollegen weiterempfehlen.

STRABAG
TEAMS WORK.