

Arbeitskreis Personal & Ausbildung aktiv... Einladung von der BARMER GEK zum Gesundheitslaufen... nehmen Sie die Herausforderung an!

Die Mitglieder des Arbeitskreis Personal & Ausbildung möchten die Mitarbeiter unserer Netzwerkbetriebe zum Gesundheitslaufen einladen.

Personalbindung und Gesundheitsmanagement sind wichtige Elemente moderner Personalführung. Im Rahmen seines CSR-Projekts zur verantwortungsvollen Unternehmensführung NetzwerkPlus startet der Arbeitskreis ein Aktionsbündel von Angeboten rund um das Thema Mitarbeitergesundheit. Ziel ist es, unsere Mitgliedsunternehmen im Bereich gesundheitliche Vorsorgeangebote im Rahmen eines attraktiven Personalmanagements für ihre Mitarbeiter professionell zu unterstützen. Der Gesundheitslauf im Netzwerk Großbeerstraße soll den Auftakt hierzu bilden.

Koordiniert wird der Gesundheitslauf von unserem Netzwerkmitglied der BARMER GEK in Zusammenarbeit mit running success, die die Gruppe mit einem Lauftrainer begleiten.

Der Laufkurs wird vom 28.03.13 - 16.05.13 einmal pro Woche jeweils donnerstags von 17.30 -19.00 Uhr im Volkspark Mariendorf stattfinden. Insgesamt 8 Trainingseinheiten sind vorgesehen. Als besonders Highlight wird eine Trainingseinheit unter Flutlicht im Berliner Olympiastadion stattfinden.

Zum Ende des Laufkurses ist geplant, dass die Teilnehmer am 24.05.13 beim Berliner Firmenlauf über eine Streckenlänge von 6 km gemeinsam als Netzwerk/Firmen-Team laufen. Eine Koordination erfolgt über den Arbeitskreis Personal & Ausbildung, Hr. Hoffmann.

Die Kursgebühren für jeden Teilnehmer betragen 95,00 Euro zzgl. ggf. Startgebühren für den Firmenlauf. Davon übernimmt die BARMER GEK für ihre Versicherten 75,00 Euro pro Person. Erstattungsmöglichkeiten anderer Kassen sind zu erfragen.

Die Interessenten tragen sich bitte bis zum 31.01.13 in die beiliegende Teilnehmerliste ein und senden diese an p.hoffmann@barmer-gek.de.

Der Walking/Laufkurs für Anfänger umfasst zum Beispiel:

- Teilnehmer: 10-12 Personen
- Betreutes Training 1 x pro Woche (ca. 90 min.) unter Berücksichtigung der individuellen Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter
- Individuelle Trainingsplanung für 1-2 weitere Einheiten pro Woche
- gezielte Übungen für Gleichgewicht, Haltung und Koordination, die für den beruflichen (Büro-) sowie für den privaten Alltag hilfreich sind
- Nachbereitung des Trainings am Ende des Kurses mit individuellen Fitness-Empfehlungen für jeden Teilnehmer
- komplette Dokumentation der Maßnahme

Alle Kurse können auf Wunsch durch diverse Bausteine ergänzt werden, zum Beispiel:

- Professioneller Gesundheitscheck: Internistische und orthopädische Untersuchung, Anthropometrie, Lungenfunktion, Ergometrie mit EKG und Urintest
- Laktatbestimmung für eine gezielte Trainingssteuerung
- Rücken-Check: Orthopädische Untersuchung, Muskelfunktionstest, computergestützte Kraftmessung
- Laufanalyse: So können Bewegungsabläufe optimiert werden (körperliche Untersuchung, Video-Laufbandtest)
- Ernährungsberatung: gesunde Ernährungsgestaltung, sportspezifische Ernährung,

Es würde uns sehr freuen, wenn Sie mit Ihrem Mitarbeiterteam aktiv auf die Initiative des Arbeitskreises zurückgreifen.

Ihr Arbeitskreis
Personal & Ausbildung
Netzwerk Großbeerenstraße e.V.

Wir bedanken uns für die aktive Unterstützung bei unseren Partnern:

