

Firmenchallenge bringt Bewegung im Job

Krankenstände sind auf einem 30-Jahres-Hoch, Erkrankungen am Bewegungsapparat rangieren weit oben. Initiativen wollen helfen.



••• Von Evelyn Holley-Spiess

Die Firmenchallenge Österreich geht heuer in die sechste Runde. Dahinter verbirgt sich das virtuelle 50 Tage-Gesundheitsprogramm für Unternehmen und deren Mitarbeiter – mit dem Ziel, Bewegung regelmäßig in den Arbeitsalltag zu integrieren.

Die Initiative richtet sich an alle Betriebe – vom EPU bis zum Großkonzern –, wird von Sports.Selection in Kooperation mit der Wirtschaftskammer Wien organisiert und findet von 1. Oktober bis 19. November statt. Einer, der die Aktion aus persönlicher und beruflicher Überzeugung gleichermaßen unterstützt, ist Sport- und Gesundheitswissenschaftler sowie

Trainingstherapeut Michael Koller. „Gemeinsam Sport und Bewegung zu machen, hat den Vorteil, dass man den inneren Schweinehund besser überwindet. Als Führungskraft kann ich auf diese Weise ein gemeinsames Firmenziel für die Mitarbeiter definieren und am Ende einen gemeinsamen Erfolg feiern. Gleichzeitig tut jeder etwas für seine persönliche Gesund-

heit“, skizziert der Experte die Vorteile des Gesundheitsprogramms.

Defizite bei Bewegung

Dass es Bedarf an mehr Bewegung im (Arbeits)alltag gibt, daran besteht jedenfalls kein Zweifel – die Krankenstände zeichneten zuletzt das höchste Niveau seit 30 Jahren. Die unselbstständig Beschäftigten ver-