

# Kraft statt Kreuzschmerz

Seit 25 Jahren gibt es im Briefzentrum Frankfurt ein Fitnessstudio für die Beschäftigten. Die Bilanz ist durchweg positiv.

Sportbegeisterte träumen von so einem Angebot: Ein gepflegtes Fitnessstudio, 24 Stunden am Tag geöffnet und vom Arbeitsplatz aus mit ein paar Schritten erreichbar. Dort stehen rund 30 Übungsgeräte und ein Trainer zur persönlichen Beratung bereit. Das alles zum unschlagbar günstigen Tarif von 100 Euro im Jahr. Für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Briefzentrums Frankfurt ist das schon seit 1995 Realität, denn damals wurde das Gesundheits- und Fitnessstudio (GuFi) im Betriebsgebäude eröffnet.

## Training rund um die Uhr

Dem Betriebstechniker Martin Herz sieht man seine 49 Jahre nicht an. Er ist von Anfang an Mitglied des GuFi. Nachdem er fünf Jahre trainiert hatte, machte er die Ausbildung zum Übungsleiter beim Deutschen Sportbund und übernahm 2002 die Studioleitung. Über mangelnde Nachfrage braucht er nicht zu klagen: Etwa zehn Prozent der 600 Beschäftigten im Briefzentrum zählen zum harten Kern, der regelmäßig trainiert. Die durchschnittliche Jahresfrequenz liegt bei über 3.000 persönlichen Trainingseinheiten.

Selbstverständlich erhält jeder Neuzugang eine umfangreiche Erstanamnese, die aus einer ausführlichen Befragung, dem Ausschluss von Kontraindikationen und einem Muskelfunktionstest besteht. Danach folgt ein auf die jeweilige Person zugeschnittenes Trainingsprogramm. „Wir haben hier über 50 Nationalitäten und Menschen ganz unterschiedlichen Alters“, berichtet Herz. „Der Erfolg liegt darin, dass das Studio sich direkt im Betriebsgebäude befindet und 24 Stunden am Tag für eingewiesene Mitglieder zugänglich ist. Außer an Feiertagen haben wir



„Ich gehe schon seit 20 Jahren ins Fitnessstudio. Neben dem Training der gesamten Muskulatur achte ich darauf, dass Rücken- und Bauchmuskulatur nicht zu kurz kommen. Ich altere langsamer und fühle mich fitter als viele Gleichaltrige.“

Momo Arrasi (44)

immer geöffnet.“ Alle Übungsleiter kommen aus den Reihen der Beschäftigten und wurden beim Deutschen Sportbund ausgebildet. Präventionskurse wie Rückenschule, Yoga und Qi Gong werden regelmäßig mit externen Anbietern durchgeführt, außerdem finden Sicherheits- und Gesundheitstage statt.

## Professionelle Planung

Als die Deutsche Post AG mit dem Aufbau eines ganzheitlichen Betrieblichen Gesundheitsmanagements begann, nutze sie die professionelle Unterstützung von Prof. Winfried Diebschlag von der Technischen Universität München und Dr. Florian Heidinger vom Ergonomie Institut München. Daraus

folgte die Ausbildung von 13 Koordinatoren für Gesundheit am Arbeitsplatz. Sie wurden in einem siebenjährigen Projekt an Standorten in den Großstädten eingesetzt, um verhaltens- und verhältnisorientierte Maßnahmen zu erproben und zu bewerten.

Eine Maßnahme des Frankfurter Koordinators war die Einrichtung eines Bewegungstudios mit hochwertigen Fitnessgeräten. 2002 wurde das Projekt Koordinatoren für Gesundheit am Arbeitsplatz beendet, die Erkenntnisse flossen in die weiteren Prozesse und Aktivitäten des Betrieblichen



**„Ich trainiere hier seit 25 Jahren und habe auch die Ausbildung zum Übungsleiter beim Deutschen Sportbund abgelegt. Wenn Not am Mann ist unterstütze ich die Übungsleiter vor Ort in meiner Freizeit.“**

Achim Heinz (60)

Fachkraft für Arbeitssicherheit



**„Kurze Wege vom Arbeitsplatz ins Rücken-Fit Studio, das wünscht sich wohl jeder. Unser Studio ist ein tolles und günstiges Angebot für alle!“**

Dagmar Wüst (xx)

Leiterin der Personalabteilung,

Motivation steigt seiner Erfahrung nach, sobald die Trainierenden spüren, dass sich mit der Zunahme von Muskelkraft die Rückenschmerzen verändern und nach einiger Zeit des Trainings sogar ganz verschwinden. Diese Veränderung belegt ein evaluiertes Projekt im GuFi-Studio. Nachdem gemeinsam mit einem Arzt ein gezieltes Rückentraining konzipiert wurde, sparte das Briefzentrum Frankfurt dadurch etwa 1.500 krankheitsbedingte Ausfalltage ein!

Da überrascht es nicht, dass auch Betriebsrat Bernd Mann nach einem Vierteljahrhundert Training eine positive Bilanz zieht: „Ich bin sehr froh darüber, dass unseren Beschäftigten seit 25 Jahren das GuFi-Studio zur Verfügung steht“, sagt er. „In unseren Betrieben verändern sich ständig die Arbeitsabläufe und führen zu einer zunehmenden körperlichen Belastung. Im Studio haben die Beschäftigten die Möglichkeit, ihre Muskulatur ausreichend zu stärken, um gesund und fit zu bleiben.“ Und Niederlassungsleiter Werner Braun ergänzt: „Ein bisschen stolz bin ich schon darauf, dass unsere Arbeit Früchte trägt: Wir sind im bundesweiten Vergleich der Ausfalltage in den „Top Ten“ der Niederlassungen.“

**„Zeit scheint heutzutage die größte Hürde zu sein. Man muss sich feste Gewohnheiten schaffen, das hilft.“**

Gesundheitsmanagements ein. Heute bietet das Briefzentrum Frankfurt neben dem Fitnessstudio jedes Jahr eine Fülle von gesundheitsfördernden Maßnahmen an, zum Beispiel Ernährungsberatung, Sprechstunden der Postbetriebsärztin oder auch Anleitung zum richtigen Heben und Tragen durch ausgebildete Physiotherapeuten.

#### **Messbare Erfolge**

„Ein Mensch hat etwa 640 Muskeln. Die gilt es lebenslang zu bewegen und angemessen zu belasten,“ rät Übungsleiter Herz, „sonst verlieren wir bis zum 70. Lebensjahr etwa die Hälfte der Muskulatur. Alles was regelmäßig gemacht wird, hat Wirkungen“. Die

**Tut gut und macht Spaß**

Wer schon eine Weile trainiert, möchte das Studio auf keinen Fall mehr missen. Mawlud Hekim zum Beispiel ist seit vier Jahren dabei. Warum? „Ich arbeite in der Großannahme und an der Kommissionierungsanlage“, antwortet er. „Das Training tut mir gut und ich fühle mich für die Arbeit fit. Ich hatte einen Bandscheibenvorfall und durch das regelmäßige Training bin ich schmerzfrei.“

„Das Studio bietet eine hervorragende Möglichkeit der Primärprävention: Stressabbau, Kräftigung des Muskel-Skelettapparates sowie ein kontrolliertes Herz-Kreislauftraining“, sagt auch Achim Heinz (60) Fachkraft für Arbeitssicherheit. „Da ist eigentlich für alle Kolleginnen und Kollegen etwas dabei.“

Heinz fing vor 25 Jahren mit dem Training an und fühlt sich heute fit und gesund.

Dagmar Wüst, die Leiterin der Personalabteilung, gehört ebenfalls zur GuFi-Kundschaft: „Auch ich habe hier schon trainiert und ich freue mich, dass es das Studio nach so vielen Jahren noch gibt und es von unseren Mitarbeitern auch angenommen wird“, sagt sie und bekräftigt: „Schließlich möchten wir doch alle möglichst lange gesund und fit bleiben.“

Das sieht die BG Verkehr genauso: Herzlichen Glückwunsch dem GuFi-Studio, dem Team und den Trainierenden!

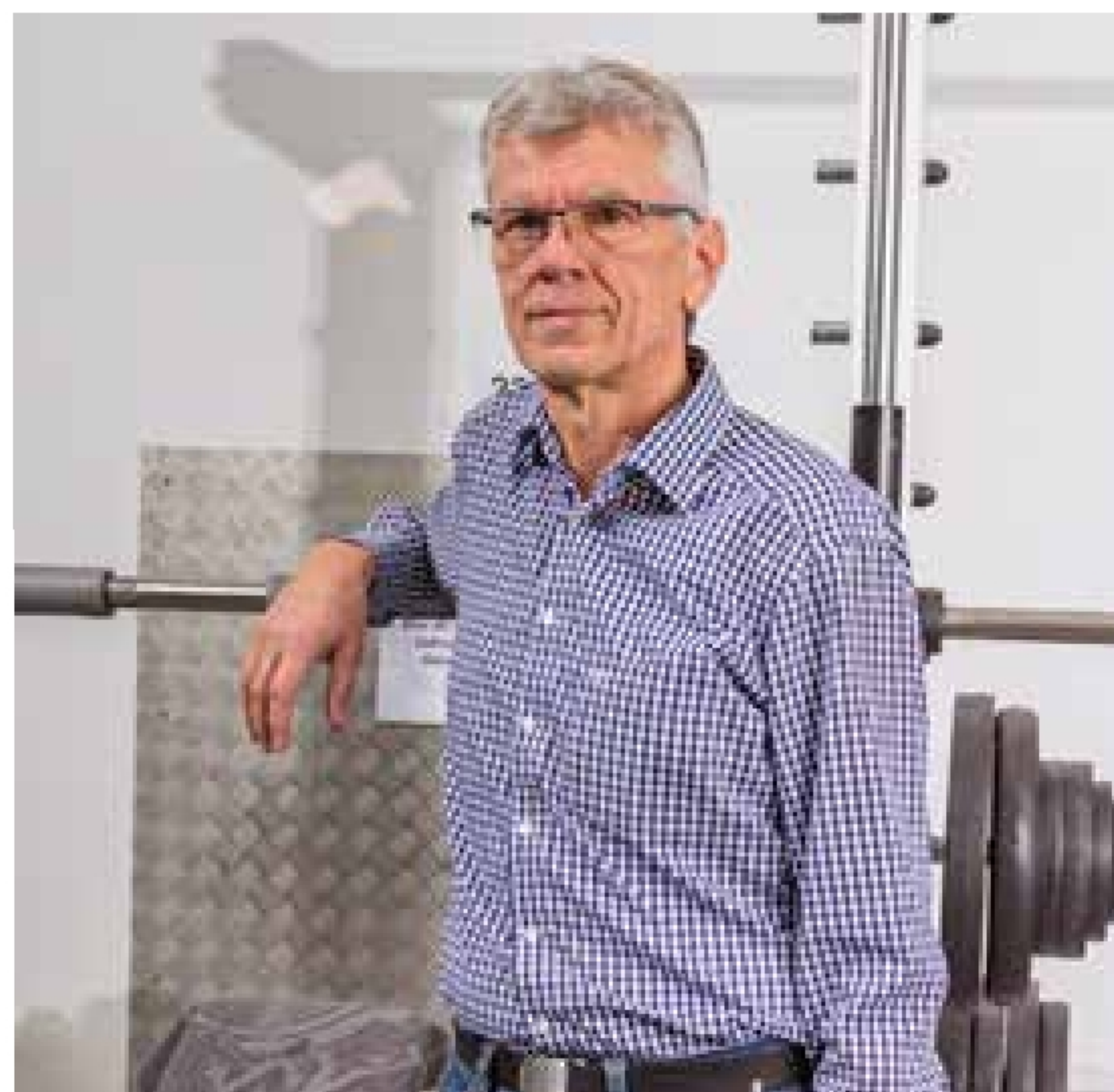
**Dr. Thomas Draxler**  
Aufsichtsperson der BG Verkehr

**„Ich weiß, dass unsere Beschäftigten Enormes leisten und täglich mit physischen und psychischen Belastungen konfrontiert sind. Es ist für mich selbstverständlich, dass wir versuchen, ihre Gesundheit zu erhalten und zu verbessern.“**

Niederlassungsleiter Werner Braun (56)

**„Das GuFi-Studio im Briefzentrum Frankfurt ist wirklich eine Erfolgsgeschichte! Ich danke allen, die sich dafür engagieren.“**

Betriebsrat Bernd Mann



**„Ich trainiere zweimal pro Woche: Ich bin zuerst 45 Minuten auf dem Laufband mit einer Laufgeschwindigkeit von sechs Stundenkilometern. Danach folgen 45 Minuten Krafttraining.“**

Mawlud Hekim (56)