

Gesund und fit



Um die Mitarbeiter zu animieren, etwas für ihre Gesundheit zu tun, beteiligt sich Geberit seit dem vergangenen Jahr an den Abonnementskosten im Sypoba-Fitnesscenter. Dank der erfreulichen Beteiligung und den positiven Rückmeldungen soll die Aktion auch im neuen Jahr fortgesetzt werden.

Jeder von uns kennt das gelegentliche Ziehen im Rücken und den verspannten Nacken. Meistens ist auch die Ursache klar: eine einseitige Belastung und zu wenig gesunde Bewegung. Eine Umfrage des Geberit Gesundheitsteams von letztem Jahr hat ergeben, dass überdurchschnittlich viele Mitarbeitende über Rückenprobleme klagen. Um einerseits deren Ursachen genauer abzuklären, hat das Gesundheitsteam kurzfristig einen Physiotherapeuten ins Haus geholt, und um andererseits die Schmerzen zu lindern oder ihnen vorzubeugen, die Vergütung von Abo-Kosten im Sypoba-Center angeregt.

Die Methoden von Sypoba liessen sich nur sehr entfernt mit dem Betrieb in einem konventionellen Fitnesscenter vergleichen, denn hier gehe es nicht um das punktuelle Trainieren von einigen wenigen Muskeln, sondern in erster Linie um die Stabilisierung des ganzen Körpers, wie Robin Städler, der Entwickler von Sypoba in seinem Licht durchfluteten Trainingsraum erklärt. Sein Geheimnis sind eine Trainingsplatte aus Holz und eine freie Rolle, welche als Effizienz steigerndes Hilfsmittel bei den im Grunde einfachen Übungen dienen.

Viele Mitarbeiter haben bereits von dem Angebot profitiert und möchten ihr Training nicht mehr missen. Seit einem guten halben Jahr trainiert auch Eveline Zweifel mit Begeisterung ein- bis zweimal pro Woche. Etwas Mut brauche es schon, um auf das instabile Brett zu steigen, gibt sie zu. Doch der Anfang werde einem leicht gemacht und man könne im eigenen Tempo den Schwierigkeitsgrad erhöhen. Dass sich ihr Körper und ihre Haltung nach den anfänglichen Muskelkatern verändert hätten, spüre sie ganz klar. Zwar habe sie kein Kilo abgenommen, aber dank den strafferen Muskeln sei ihre Kleidergrösse geschrumpft, sagt sie mit einem stolzen Schmunzeln. Eine Erfolgsgeschichte von Beginn weg, von welcher Jedermann profitieren kann.

Einsteigerkurse SYPOBA

Montag 20:15 – 21:15 Uhr

Mittwoch 11:30 – 12:30 Uhr

Mittwoch 18:30 – 19:30 Uhr

Donnerstag 09:30 – 10:30 Uhr