

Motivation durch Gesundheit: Teambuilding auf neuen Wegen

Inzell, 19.06.2008 - Nicht nur privat ist das Thema Gesundheit im Zuge steigender Beiträge und sinkender Kassenleistungen aktueller denn je, sondern auch im Firmenkontext rückt die Gesundheit der Mitarbeiter immer mehr in den Fokus. Mit seinem neuen Programm „Aktiv & Gesund“ verbindet der Outdoorveranstalter CONOUT das Ziel Mitarbeitergesundheit mit Motivation und Teambuilding der Mitarbeiter.

Klack – klack – klack – klack – gleichmäßig geben die Nordic-Walking-Stöcke den Rhythmus vor. Zwanzig Mitarbeiter eines IT-Unternehmens marschieren im Gleichschritt durch die leicht hügelige Landschaft des Chiemgaus. An einer langgezogenen Steigung zieht sich die Gruppe auseinander. Als alle oben sind, fordert die Betreuerin Simone die Teilnehmer auf, einen Blick auf die Pulsuhr am Handgelenk zu werfen. „Hoppla, der Puls ging ja ganz schön rauf“, ist der Kommentar des Softwareentwicklers Jürgen, „das ist doch ein bisschen höher als das, was wir gestern Abend im Workshop als optimalen Bereich ausgerechnet hatten.“

Simone ist Mitarbeiterin beim Outdoorveranstalter Conout und diplomierte Sportwissenschaftlerin. Sie betreut die Abteilung des IT-Unternehmens bei der etwas anderen Form des Tagungs-Rahmenprogramms. Vormittags stehen während der dreitägigen Veranstaltung die geschäftlichen Besprechungen auf der Tagesordnung, nachmittags und abends rückt das Thema Gesundheit in den Fokus, verbunden mit Teambuildingelementen.

„Wir wollen ein Zeichen setzen, dass uns die Gesundheit unserer Mitarbeiter wichtig ist“, nennt der Abteilungsleiter den Grund für diese Programmwahl. „Und letztendlich profitieren wir alle davon: Die Mitarbeiter, weil sie gesund sind und sich wohlfühlen, und das Unternehmen, weil wir die Krankenstände niedrig halten und die Leute motiviert sind.“

Das Programm ist abwechslungsreich und ganzheitlich ausgerichtet: Am Anreisetag gibt's im Hotel ein leichtes, gesundes Abendessen. Anschließend folgt ein Einführungsvortrag mit Workshopcharakter, der so vielseitige Themen wie Gesundheit, Ernährung, richtige Bewegung und Entspannung umfasst.

Für freiwillige Frühaufsteher gibt's am nächsten Morgen die Möglichkeit, in einer halbstündigen Einheit „Aktives Erwachen“ verschiedene Entspannungsmethoden kennenzulernen. Am Nachmittag führt der Weg dann nach draußen. Erst werden die Pulsmesser angelegt, die jeder Teilnehmer als Willkommensgeschenk auf seinem Kopfkissen vorgefunden hat, und dann heißt es „Ran an die Stöcke!“. Simone gibt Tipps zur richtigen Benutzung, und schnell hat jeder Spaß an der Fortbewegungsart Nordic Walking gefunden. Die schöne Landschaft tut ihr übriges dazu.

Zur Stärkung des Gemeinschaftsgefühls lockert Simone mit Unterstützung von Outdoor-Trainer Stefan das Programm mit kleinen Teambuildingaufgaben auf. Und natürlich wird immer wieder der Blick auf die Pulsuhr gelenkt. So bekommen die Teilnehmer langsam ein Gefühl für den eigenen Körper und lernen, ihn im richtigen Maß zu belasten.

Der Tag endet mit einem leckeren, gesunden Abendessen in einem netten Gasthof, bei dem Simone zahlreiche Fragen der Teilnehmer beantwortet. „Das Thema interessiert die Leute. Wenn sie erstmal angefangen haben, ergibt eine Frage die andere“, berichtet Simone, „und das ist schön, denn genau das ist es ja, was mit dem Programm bezweckt werden soll: Interesse wecken und Bewusstsein schaffen.“ Markus Ried, Geschäftsführer von Conout, ergänzt: „Und natürlich ist die Programmgestaltung individuell anpassbar. Das Nordic Walking kann z.B. durch eine Mountainbike-Tour oder eine Orientierungswanderung ersetzt werden. Da sind wir ganz flexibel.“

Am nächsten Tag reisen die Teilnehmer schließlich mit vielen neuen Eindrücken und Informationen und der Pulsuhr im Gepäck nach Hause, höchst motiviert, das Gelernte im Alltag umzusetzen!

Die Firma CONOUT Constructive Outdoor Training ist Outdoorveranstalter mit Sitz in Inzell im Chiemgau. Sie bietet für Firmen sowohl erlebnisorientierte Outdoor-Events wie auch zielgerichtete Outdoor-Trainings an, jeweils individuell auf die Kundenanforderungen maßgeschneidert. Das Thema „Gesundheit im Unternehmen“ erfreut sich in diesem Kontext wachsender Nachfrage.

PRESSEINFORMATION



Weitere Informationen:

Conout Constructive Outdoor Training

Markus Ried (Geschäftsführer)

Rathausplatz 1

83334 Inzell / Chiemgau

Tel. 0 86 65 / 92 86 66

markus.ried@conout.com