DIE RHEINPFALZ

NEUSTADT

R Plus „Gesunde Zeit“: Krankenhaus bietet Mitarbeitern Fitnesstraining an

Florian Koch (im roten Shirt) macht alle Übungen in der gesunden Zeit mit. Bislang haben die Hetztelstift-Mitarbeiter draußen Gutes für Nacken und Rücken tun können.

Foto: Sabine Dean

Sabine Dean

Donnerstag, 01. Oktober 2020 - 12:00 Uhr

Das Krankenhaus Hetzelstift bietet seinen Mitarbeitern eine gesunde Zeit, in der sie unter Anleitung Übungen vor allem für Nacken, Schultern und Rücken absolvieren. Aber die gesundheitsfördernden Bewegungen sind auch gut für anderes.

Die rund 800 Mitarbeiter des Hetzelstifts in Neustadt haben jeden Donnerstag die Möglichkeit, im Krankenhaus eine gesunde Zeit zu verbringen: Jeweils um 12 und um 14 Uhr kommt ein externer studierter Sportwissenschaftler vorbei und absolviert mit den Freiwilligen im Kurs „Gesunde Zeit" eine halbe Stunde lang Übungen „zur Kräftigung und Lockerung", erzählt Florian Koch, der selbstständig als Gesundheitsmanager arbeitet. Es gehe besonders um Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur. „Die Pflege ist ein sehr körperbetonter Beruf, und in der Verwaltung sitzen sie alle", erklärt er, warum Bewegung für das Hetzelstift-Personal wichtig ist.

Die Innungskrankenkasse Südwest habe das Projekt anfangs voll finanziert, erzählt Jelena Völcker, Mitarbeiterin für betriebliches Gesundheitsmanagement. Jetzt unterstütze das Hetzelstift das Angebot zur Hälfte, denn „die ersten zehn Kurseinheiten sind schon rum".

Extra Raum für Übungen

Den bewegungsfreudigen Mitarbeitern steht im Krankenhaus ein Raum für die Übungen zur Verfügung. „Aber Corona-bedingt können da nicht mehr als zehn Leute rein", sagt Völcker. Doch ein Ausweichgelände war schnell im Hetzelstiftpark gefunden. „Manche waren anfangs skeptisch, dass sie hier von anderen bei den Übungen gesehen werden können", erzählt Claudia Reh, zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit im Neustadter Krankenhaus. „Aber als es richtig heiß wurde, war es hier sehr idyllisch." Was sie selbst besonders freue: Auch die Ärzte im praktischen Jahr machten mit.

Sportkleidung muss übrigens niemand in dem Kurs anziehen. „Man bekommt in der gesunden Zeit Übungen gezeigt, die man schnell mal zwischendurch während der Arbeitszeit machen kann", betont Elvi Weiss, die in der Verwaltung arbeitet. „Ich versuche, dies täglich umzusetzen", ergänzt sie. Denn „Rückenprobleme bekommt man, wenn man 57 Jahre alt ist", stellt sie fest und lacht. „Wenn ich merke, ich spüre meine Beine nicht mehr, laufe ich die Treppen rauf und runter. Ich habe inzwischen gemerkt, wie wenig viel hilft."

Auf Abstand im Park

Florian Koch und seine Schar, diesmal sind es acht Frauen und ein Mann, haben sich unter den Bäumen im Park im Kreis aufgestellt – in Corona-Zeiten mit viel Abstand zueinander. Alle kreisen die Arme, „wenn es geht, gegenläufig", und gehen dabei im Park herum. Zwischendurch „gehen wir auf Zehenspitzen, strecken uns, machen uns lang". Bald kreisen die Schultern. Dann greift eine Hand von oben, die andere von unten hinter dem Rücken – beide Hände berühren sich im Idealfall. Martin Leitner ist Hygienefachkraft im Hetzelstift und verbringt 50 Prozent seiner Arbeitszeit am Schreibtisch, erzählt er. „Ich habe keine Rückenprobleme, ich mache das hier prophylaktisch", sagt er zu seiner Kursteilnahme.

Er und seine acht Mitstreiterinnen bekommen nun jeder ein Theraband, ein dehnbares Latexband, mit dem Kraft trainiert werden kann. „Ihr entscheidet selbst über den Widerstand", motiviert Koch seine Schützlinge. Denn je enger das Band gefasst wird, desto größer ist der Widerstand, desto größer die Anstrengung.

Übungen mit Theraband

Die erste Übung: Alle halten das Theraband hoch, die Arme sind in U-Form neben dem Kopf. Wer besonders seine Kraft trainieren will, hält das Band hier schon unter Spannung. „Zieht das Band hinter euch auseinander", lautet Kochs Anweisung. Die zweite Übung: Alle halten das Band mit auf Schulterhöhe ausgestreckten Armen vor den Körper. Und ziehen im Wechsel mit dem rechten Arm das eine Bandende nach rechts, dann mit dem linken Arm das andere Bandende nach links. Die dritte Übung: Alle stellen sich auf ein Bandende, halten das andere Bandende mit der rechten Hand – auch

hier möglichst unter Spannung. „Der Handrücken zeigt nach oben", sagt Koch und zieht den rechten Arm bis Schulterhöhe nach oben. Nach mehreren Wiederholungen ist die linke Seite dran.

Und zwischendurch ist immer Zeit für einen Plausch. „Ich hoffe, dass nächste Woche auch noch gutes Wetter ist", sagt der Sportwissenschaftler. „Es müsste aber mal regnen", antwortet jemand in der Gruppe. „Aber nicht donnerstags um 12 Uhr", entgegnet jemand prompt. Alle lachen.

Dehnübungen zum Ende

Dann werden die drei Übungen wiederholt, und dabei wird auch das Hirn beansprucht. „Wir starten wieder mit der ersten Übung – wer weiß sie noch?", ruft Koch fragend in die Runde. Als alle wieder auf dem Band stehen und einen Arm nach oben ziehen, stellt Elvi Weiss fest: „Interessant, dass man da Muskeln spürt, von denen man gar nicht wusste, dass man sie hat …"

Dann wird das Theraband zur Seite gelegt. Die Dehnübungen sind nun dran. Alle stehen mit weit gegrätschten Beinen. Oberkörper, Kopf und Arme baumeln nach unten, „aber die Knie bleiben gestreckt", sagt Koch. Im anschließend hüftbreiten Stand „nehmen wir die Arme über den Kopf und neigen uns zur Seite, wechseln langsam zur anderen Seite". Nach genau 30 Minuten ist die gesunde Zeit vorbei. „Ich muss schon auf die halbe Stunde achten, denn die Leute müssen ja wieder zur Arbeit", betont Florian Koch, dass er „nicht mal zehn Minuten länger machen kann".

Gutschrift auf Arbeitszeit

Apropos Arbeit: „Alle, die hier mitmachen, bekommen bei regelmäßiger Teilnahme eine Zeitgutschrift auf ihre Arbeitszeit", informiert Jelena Völcker. „Das ist zwar nett, aber längst nicht mehr die Hauptmotivation", freut sich indes Claudia Reh über das große Interesse an der gesunden Zeit.

Die Kurse beginnen donnerstags übrigens immer um 12 und um 14 Uhr. Völcker: „Wir haben die Zeiten extra so gelegt, dass die größte Berufsgruppe, das Pflegepersonal, vor dem Spät- oder nach dem Frühdienst auch mitmachen kann."

Und so ganz nebenbei bringt die gesunde Zeit noch einen weiteren Vorteil. „Klasse, das man hier mal Leute aus anderen Bereichen trifft und mit ihnen redet", sagt Claudia Reh. „Zumal wir in der Cafeteria Corona-bedingt nicht sitzen können." Florian Koch, der auch für andere Unternehmen arbeitet, weiß: „Manche Firmen nutzen das zum Teambuilding."

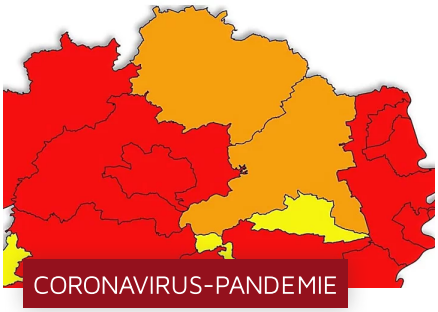
Das könnte auch Sie interessieren

Stay Safe, Stay Home outbrain

ANZEIGE

7 Todsünden beim Hausverkauf: Diese Fehler sollten Sie...

HOMEDAY



CORONAVIRUS-PANDEMIE

541 neue Infektionen in Rheinland-Pfalz...

ANZEIGE

Eine Investition von € 250 in Unternehmen wie...

Investieren Sie in Ama...