

Pressemitteilung

Kommunikation

Kaiserstraße 155
61169 Friedberg

Bernd Kunzelmann
Bereichsdirektor
Telefon 06031 86-467
Telefax 06031 86-702118
bernd.kunzelmann@sparkasse-oberhessen.de

Im April 2016

Sparkassen-Azubis sind jetzt „Gesund und fit im Job“

***Nachwuchskräfte der Sparkasse Oberhessen lernten beim
Hessischen Turnverband mehr über Gesundheit und
mentale Fitness***

Friedberg, im April 2016. Eine außergewöhnliche Woche liegt hinter den Auszubildenden der Sparkasse Oberhessen. Alle zwei Jahre organisiert das regionale Kreditinstitut für seinen Nachwuchs eine Projektwoche, bei der Lernen fürs Leben statt Bankwissen auf dem Plan steht – seit 2006 ein fester Bestandteil des Ausbildungsprogramms. Jüngst war der Hessische Turnverband in Alsfeld das Ziel, wo vier Tage gemeinsam Sport getrieben, gesund gegessen und mentale Fitness geübt wurde. „Mit der Gesundheit und der Fitness ist es so, wie mit vielen anderen Dingen im Leben auch: Von allein läuft es nicht, man muss etwas dafür tun. Wir wollen mit unserer Projektwoche das Bewusstsein unserer Auszubildenden dafür stärken“, erklärte Dr. Wilhelm Ott, Bereichsdirektor Personal bei der Sparkasse Oberhessen.

Bewegungsmangel, Stress und ungesunde Ernährung machen auf Dauer krank. Das wissen auch die 38 Sparkassen-Azubis bei ihrer

Ankunft auf dem Gelände des Hessischen Turnverbandes in Alsfeld. Im Hinterkopf bei vielen das Bewusstsein darüber, wie oft die Trainingsstunden im Fitnessstudio oder die Termine im Sportverein einfach nicht in den Wochenablauf passen wollten oder das schnelle Fastfood dem heimischen Herd vorgezogen wurde. Diesmal soll er nicht gewinnen, der innere Schweinehund.

Sportwissenschaftler, Yoga- und Rückentrainer übten intensiv in den vier Tagen mit den jungen Bankern Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Zwei Mitarbeiterinnen der Sparkasse Oberhessen mit Trainerlizenz, Petra Münch und Astrid Roth, halfen bei den sportlichen Schulungen und auch die ausbildungsverantwortlichen Mitarbeiter waren ein Tag lang aktiv mit von der Partie. Von Kopf bis Fuß wurde gedehnt und bewegt. Und siehe da: Schon nach ein paar Übungen konnten Verbesserungen in der Beweglichkeit festgestellt werden. Viele Techniken zielten darauf ab, sie auch mal am Arbeitsplatz umsetzen zu können. In Teamarbeit lösten die Teilnehmer Geschicklichkeits- und vertrauensbildende Aufgaben, lernten Methoden zum Abschalten und Abbau von Stress kennen und kochten gemeinsam – klar: gesund und frisch.

„Gerade jetzt, wenn der Einstieg in die Berufswelt in vollem Gange ist, verändern sich bei vielen Auszubildenden die Tagesabläufe. Ein wichtiger Zeitpunkt, um zu lernen, wie sie positiven Einfluss auf ihre körperliche und mentale Fitness nehmen können“, begründete der Sparkassen-Personalchef Dr. Wilhelm Ott die Projektwoche. „Wer mental und physisch leistungsfähiger ist, schafft mehr, ist zufriedener und fühlt sich wohler.“ Die gewonnenen Erkenntnisse wollen die Auszubildenden nun den anderen Beschäftigten der Sparkasse Oberhessen zeigen, mit Aktionsständen an der Personalversammlung oder innerhalb des firmeneigenen Informations-Netzwerkes.

„Mir ist deutlich geworden, dass ich mehr für mich tun muss. Den inneren Schweinehund werde ich jetzt häufiger überwinden – schließlich hatte ich in dieser Woche viel Spaß dabei“, resümierte die Auszubildende Bianca Pawlitzek die Projektwoche.



***Die Azubis der Sparkasse Oberhessen mit ihren
Ausbildungsverantwortlichen und Trainern während ihrer
Gesundheitsprojektwoche beim Hessischen Turnverband in
Alsfeld***