

# GEMEINSAM FIT AM ARBEITSPLATZ

Sport ist eine tolle Sache, keine Frage, aber wie wenig Bewegung mit der Realität in deutschen Betrieben zu tun hat, wissen die meisten Arbeitnehmer aus eigener Erfahrung: Da sitzen die Kollegen mit krummem Rücken im tiefen Bürostuhl, die Hände bearbeiten ein bisschen die Tastatur, und die



*Raus aus dem Büro, rein in die Sportklamotten. Mitarbeiter der Firma Coherent aus Lübeck trainieren mit Fecht-Olympiasiegerin Britta Heidemann*

Augen schwenken müde von links nach rechts, um dem Cursor auf dem Bildschirm zu folgen. Den Kreislauf bringt das nicht in Schwung.

Auch Bewegung muss also manchmal angeschoben werden, denn es ist kein Geheimnis: Wer sich bewegt, wird seltener krank, verbessert sein Wohlbefinden und ist insgesamt leistungsfähiger. Aus diesem Grund hat die BKK24, die mit der Sparkassen-Finanzgruppe, Ernsting's family und kinder+Sport zu den vier Nationalen Förderern des Deutschen Sportabzeichens gehört, in diesem Jahr den bundesweiten Sportabzeichen-Wettbewerb für Betriebe ins Leben gerufen.

Um Firmen wie Mitarbeiter zu motivieren, hat die BKK24 nicht nur Preise im Wert von 100 bis 5000 Euro ausgeschrieben, sie hat sich auch die Fecht-Olympiasiegerin Britta Heidemann an Bord geholt. Die 33-Jährige ist viel unterwegs – etwa in ihrer Funktion als Mitglied der Athletenkommission des IOC oder als Referentin für Managementthemen. Zeit für Bewegung nimmt sie sich ganz bewusst: „Sport ist der beste Ausgleich für mich. Da kann ich abschalten und mich sammeln für andere Aufgaben.“

Der Sportabzeichen-Wettbewerb ist Teil der BKK24-Gesundheitsinitiative namens „Länger besser leben“. Die Gewinner des Wettbewerbs werden am 1. Februar 2017 bekannt gegeben.