# „Betrieb in Bewegung“: Auch IFK-intern wird Gesundheitsförderung groß geschrieben

*Erschienen am  11.11.2013*

Das gemeinsam von IFK und BARMER GEK entwickelte Präventionskonzept „Betrieb in Bewegung“ kam nun auch IFK-intern zum Einsatz. Im Rahmen einer Mitarbeiterschulung erarbeitete die gesamte IFK-Belegschaft gemeinsame Lösungsansätze für eine gesundheitsorientierte Arbeitsweise am Arbeitsplatz.

Unter Anleitung ihrer Kollegin Julia Dördelmann kamen die IFK-Mitarbeiter gar ins Schwitzen, denn neben theoretischem Grundwissen vermittelte die gelernte Physiotherapeutin auch praktische Übungen zum gezielten Aufbau von Handlungskompetenzen. Wesentliche Aspekte waren Kraft- und Koordinationsübungen, Entspannungstechniken am Arbeitsplatz sowie die Arbeitsplatzorganisation. Am Beispiel zweier Mitarbeiter zeigte der Profi, wie Tisch, Schreibtischstuhl, Bildschirm und Tastatur optimal ausgerichtet werden müssen, um eine rückenschonende Haltung am Arbeitsplatz einnehmen zu können.
„Es war eine echt gute Veranstaltung“, beurteilt Patrick Heldmann, wissenschaftlicher Mitarbeiter beim IFK, den etwas anderen Arbeitstag. „Wir haben gute Vorschläge erarbeitet, wie wir auch im Büroalltag die gesundheitliche Situation der Mitarbeiter weiter verbessern können. Zum Beispiel haben wir uns das Konzept der „Bewegten Pause“ überlegt, ein tägliches 5-minütiges Übungsprogramm.“

„Betrieb in Bewegung“ soll nun exklusiv von IFK-Mitgliedern bundesweit zum Einsatz kommen. Um das Konzept zur betrieblichen Gesundheitsförderung anbieten zu können, werden IFK-Mitglieder in einer entsprechenden Fortbildung von 24 Unterrichtseinheiten in den Leitfaden Prävention eingewiesen. Der Leitfaden gewährleistet zum einen eine einheitliche, strukturierte Vorgehensweise sowie einen definierten Qualitätsstandard. Zum anderen ist er ein Service für unsere Mitgliedspraxen, der sie unterstützt, systematisch und zielgruppenorientiert die Gesundheit von Arbeitnehmern direkt am Arbeitsplatz zu fördern. Der Schwerpunkt liegt dabei bei kleinen und mittleren Unternehmen sowie bei sozialen Einrichtungen. Die nächste Einweisung in das Konzept findet vom 10. bis 12. März 2014 in Bochum statt.