

Dethleffs bewegt



Dethleffs
Ein Freund der Familie

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

Arthur Schopenhauer

„Mit unserem umfangreichen Gesundheitsmanagement bieten wir jedem Mitarbeitenden die Möglichkeit sich nachhaltig um seine Gesundheit am Arbeitsplatz zu kümmern. Wir möchten, dass Sie gesund bleiben und sich wohlfühlen.“

Bernhard Kibler, Thomas Bischofberger, Günther Wank



Inhalt

Das Gesundheitsangebot von Dethleffs für alle Mitarbeitenden:

Vorstellung	Seite 3
Dethleffs bewegt – was ist das	Seite 4
Stundenplan	Seite 6
Dethleffs MOVE	Seite 8
Individuelles Screening	Seite 10
BionicBack-Exoskelett	Seite 12
RückenFit5	Seite 14
Kontakt	Seite 16



Dethleffs bewegt – was ist das

Was ist besonders attraktiv für Arbeitnehmer?

Spiegel Online hat bei einer Recherche herausgefunden, dass vor allem Gesundheits- und Sportangebote bei Bewerbern ganz oben auf der Wunschliste stehen. Den Mitarbeitenden sei demnach besonders wichtig, dass sich der Arbeitgeber durch Sportangebote, Vorsorgeuntersuchungen und ergonomische Arbeitsplätze um ihre Gesundheit kümmert.

Was bietet euch Dethleffs?

Bei Dethleffs findet ihr all das unter „Dethleffs bewegt“ – ein großes Sportangebot sowie individuelle Beratung zu Ergonomie, Ernährung und Bewegung durch unseren Gesundheitscoach Marina Müller, übrigens auch während der Arbeitszeit. Ob Nordic Walking, individuelle Tipps oder Bürogymnastik, Marina Müller hat ein wirklich breitgefächertes Angebot für euch.

Stundenplan

MONTAG	DIENSTAG		MITTWOCH	DONNERSTAG
<p>Sprechstunde & Messung der Körperzusammensetzung Ort: Sportraum Alemannenstraße Termine: Nach Absprache</p>	<p>Sprechstunde & Messung der Körperzusammensetzung Ort: Sportraum Alemannenstraße Termine: Nach Absprache</p>		<p>Sprechstunde & Messung der Körperzusammensetzung Ort: Sportraum Alemannenstraße Termine: Nach Absprache</p>	<p>Sprechstunde & Messung der Körperzusammensetzung Ort: Sportraum Alemannenstraße Termine: Nach Absprache</p>
<p>17:15 – ca. 19:00 Uhr Nordic Walking</p> <p>Ort: Parkplatz Isny Neutrauchburg, Leihstöcke vorhanden</p>	<p>Aktive Mittagspause Start 12:45 Uhr</p> <p>Ort: Halle 56, unter dem Dach Wareneingang</p>		<p>Ergonomieberatung am Arbeitsplatz Termine: Nach Absprache</p>	<p>16:15 Uhr – 17:00 Uhr Fit Mix 17:15 Uhr – 18:00 Uhr Fit Mix</p> <p>Ort: Sportraum Alemannenstraße Anmeldung: über Dethleffs MOVE App</p>

Dethleffs MOVE

Deine persönliche Gesundheits-App

I like to move it. Ihr sucht nach Gesundheitstipps zu Bewegung, Ernährung und mentaler Fitness? Ihr wollt endlich mal all die guten Vorsätze in die Tat umsetzen und einen Sportkurs belegen? Am besten mit anderen zusammen an einer Challenge teilnehmen und sicher „dranbleiben“? Dann solltet ihr euch unbedingt

die MOVE App aufs Handy laden. Hier findet ihr einen Überblick über alle News, Angebote und Maßnahmen im Unternehmen.

Einfach gratis downloaden und mit Dethleffs fit bleiben!



Einfach mitmachen

1. Dethleffs MOVE App im Store laden oder QR-Code scannen
2. Mit deinen persönlichen Daten registrieren
3. Aktiv sein und Gesundheitsbewusstsein stärken



Oder über den Online-Registrierungslink:
<https://www.moveeffect.com/link/dethleffs>



Gewicht in Balance?

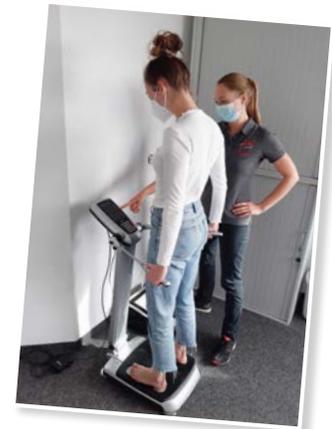
Individuelles Screening beim Gesundheitscoach

Ein paar Kilos zu viel müssen sich nicht unbedingt negativ auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirken, dennoch kann Übergewicht auch ein Problem werden. Damit man dies nicht nur anhand des bekannten Body-Maß-Index bewertet, der nicht besonders viel über die Verteilung der Pfunde aussagt, hat Dethleffs Gesundheitscoach Marina Müller eine eigene Sprechstunde, bei der es um die Messung der Körperzusammensetzung geht.

Termine zur Sprechstunde können direkt mit ihr vereinbart werden. Das hochwertige Screening gibt Auskunft über die physische Zusammensetzung des eigenen Körpers. Durch leichte Elektrizität, wel-

che durch Elektroden (Kontakte Hand/Fuß) fließt, werden die Skelettmuskelmasse und der Körperfettanteil gemessen. So lässt sich schnell herausfinden, ob ein individuelles Risiko besteht.

Nutzt unbedingt die Möglichkeit, euch beraten zu lassen. Unser Gesundheitscoach hat sicher auch gleich den passenden Bewegungstipp für euch, damit ihr fit und gesund bleibt.



Exoskelette und Versorgung mit Rückenbandagen

BionicBack-Exoskelett

In Sachen Ergonomie werden bei Dethleffs immer neue Lösungen gesucht, um die Mitarbeitenden zu entlasten und geeignete Hilfsmittel zu finden. Im Warenausgang haben sich Thomas Halder und Gesundheitscoach Marina Müller dafür eingesetzt, dass die Mitarbeitenden bei der Kommissionierung (Smart Format) von Wassertanks mit einem Exoskelett der Firma hTRIUS ausgestattet werden. In diesem Arbeitsbereich sind aktuell keine anderen technischen Lösungen möglich, um die Mitarbeitenden zu entlasten.

Bei der Kommissionierung von Wassertanks liegt auf dem Rücken nämlich eine erhebliche Belastung – das sogenannte BionicBack-Exoskelett ist da eine gute

Unterstützung für die Muskulatur und die Wirbelsäule.

Durch die harte, aber dennoch flexible „bionische“ Struktur nimmt das Exoskelett die Kräfte auf und verteilt diese optimal.

Das Exoskelett mindert auch den Druck auf die Wirbelsäule. Das Herzstück des BionicBack ist sein biegeelastisches Rückenteil, das Zugkräfte weitergibt, ohne die Wirbelsäule zu belasten. Gleichzeitig wird der Träger dabei unterstützt, mit geradem Rücken, also rüchenschonend, zu arbeiten. Verschiedene zusätzliche Einstellungen ermöglichen eine flexible Anwendung bei vielen dynamischen und statischen Tätigkeiten.



RückenFit5

Für gewerbliche Mitarbeitende

Eine Initiative des Betriebsrates

Rückenschmerzen sind ein allgemein bekanntes Problem und eine der häufigsten Ursachen, weshalb Mitarbeitende oft für längere Zeit ausfallen. Wir möchten mit der Aktion RückenFit5 den gewerblichen Mitarbeitenden eine unkomplizierte und effektive Maßnahme zur Vorbeugung oder zur Therapie von Rückenschmerzen bieten. Das Training findet während der Arbeitszeit statt und wird nach einer Einweisung durch unseren Gesundheitscoach Marina

Müller selbstständig absolviert. Zur Verfügung stehen zwei hochwertige FACTUM novos II Bauch- und Rückentrainer, die mit einstellbaren hydraulischen Widerständen für beide Bewegungsrichtungen über den Touch Screen einfach zu bedienen sind. Jede Person erhält ihren individuellen Trainingsplan mit Chipkarte und steigert nach einigen Trainingswochen die Belastung.

Alle Informationen auf einen Blick:

Ort: Halle 56, neben den Herrenumkleiden. Zugang von außen über die Eisentreppe.

Pro Person gibt es eine einmalige Einweisung mit individueller Trainingsplanerstellung (Dauer: 20 Min.)

Es folgt das Training anhand eines Stundenplans (mit festen Trainingszeiten), pro Person 2x pro Woche Training. Es wird entweder Dienstag & Donnerstag trainiert oder Montag & Mittwoch. Der Freitag wird

für „Nachzügler“ oder Personen, die ihre Trainingseinheit nachholen wollen, weil sie einen Trainingsslot verpasst haben, verwendet. Eine Trainingseinheit dauert 6-7 Minuten, dazu kommt die Wegezeit (je nach Abteilung).

Insgesamt stehen ca. 300 Plätze zur Verfügung. Wenn sich alle an die Zeiten halten, können alle Schichten – auch die Nachtschicht – trainieren.



Eure Ansprechpartner



Marina Müller, Gesundheitscoach
mueller@meister-leistung.com | Tel.: 0175 3469913



Dr. med. Thomas Schuhlade, Betriebsarzt
(dienstags von 8 bis 16 Uhr)
Terminvereinbarung über Petra Wunn
Tel: +49 7562 987-421
petra.wunn@dethleffs.de



Michael Bauer, Diplom-Psychologe
beratung@meister-leistung.com | Tel.: 0176 42799872
(dienstags von 18 bis 20 Uhr)