

Das Projekt „Plan Gesundheit“ bietet Arbeitnehmern spezielle Trainingseinheiten und Aufbaueminare

## Gesund bleiben am Arbeitsplatz

Steigendes Durchschnittsalter der Belegschaften, späterer Renteneintritt, verlängerte Lebensarbeitszeit – mit diesem Szenario sehen sich viele Arbeitnehmer und Unternehmen konfrontiert. Vor diesem Hintergrund wird es immer wichtiger, die Erwerbsfähigkeit langfristig sicherzustellen. Das Projekt „Plan Gesundheit“, das die pronova BKK gemeinsam mit der Deutschen Rentenversicherung (DRV) Rheinland und Betriebsärzten des Chempark ins Leben gerufen hat, bietet den Mitarbeitern berufsbegleitende Maßnahmen zur Sicherung ihrer körperlichen und seelischen Gesundheit. Der bisherige Erfolg dieses in Deutschland derzeit einzigartigen Programms veranlasst die Partner zu der Überlegung, das Projekt künftig auch kleinen und mittleren Unternehmen anzubieten. Hier unterstützt die Wirtschaftsförderung Leverkusen (WfL) das Projekt mit der Direktsprache dieser Unternehmen.

**Ablauf:** Die Teilnehmer werden von speziell ausgebildeten Präventions-

managern betreut. Ausgehend von einer individuellen Bestandsaufnahme des Gesundheitszustandes durch einen Arzt werden zunächst besondere Belastungen am Arbeitsplatz sowie der Status der Fitness festgestellt. In einem dreitägigen Einstiegsprogramm wird den Teilnehmern kompaktes Wissen vermittelt und ein persönlicher Präventionskompass erstellt. In der nachfolgenden berufsbegleitenden 16-wöchigen Trainingsphase finden unter der Leitung von Fachkräften aus dem Gesundheitswesen (z.B. Physiotherapeuten und Sportlehrer) Trainingseinheiten und Aufbaueminare zu verschiedenen Gesundheitsthemen statt. In Leverkusen werden diese Maßnahmen von REHA-TRAINING Zentrum für ambulante Rehabilitation durchgeführt. Ziel ist es, den in der Trainingsphase erprobten neuen Lebensstil nachhaltig in den Alltag zu integrieren. Die Präventionsmanager bieten deshalb auch über Einstiegsprogramm und Trainingsphase hinaus Unterstützung, etwa durch Gruppentermine zu

Themen wie Rückengesundheit und Stressbewältigung. Die Teilnehmer führen das Erlernte mit zunehmender Eigenverantwortung fort.

Die bislang durchgeführten Maßnahmen stießen sowohl bei den beteiligten Unternehmen als auch bei den Teilnehmern auf positive Resonanz. Ob Gewichtsreduktion, Aufnahme einer sportlichen Betätigung, Zunahme von Kraft, Ausdauer und Flexibilität und Verbesserung des subjektiven Gesundheitsgefühls – es wurden in allen Bereichen deutliche Erfolge bei der Erreichung gesundheitlicher Zielvereinbarungen festgestellt. Ein Grund für den außergewöhnlichen Erfolg des Programms könnte darin liegen, dass die enge Verknüpfung von Präventionsprogramm und Arbeitswelt darauf abzielt, unter Beachtung konkreter arbeitsplatzbezogener Zusammenhänge eine individuelle Verhaltensänderung zu erreichen.

Ansprechpartner bei der WfL Wirtschaftsförderung Leverkusen GmbH ist Dieter Roeloffs, Tel. 0214 / 8331-60, E-Mail: roeloffs@wfl-leverkusen.de ■



An dieser Stelle möchten wir Ihnen regelmäßig unsere „Flächen des Monats“ vorstellen. Wir helfen Ihnen auf der Suche nach dem richtigen Objekt in Leverkusen gerne weiter!

Weitere Flächen und Immobilien finden Sie online im Einzelhandelsflächen- oder Gewerbeflächenkatalog auf unserer Homepage: [www.wfl-leverkusen.de](http://www.wfl-leverkusen.de)

- Burg Rheindorf, 336 m<sup>2</sup> Fläche, nutzbar als Kanzlei oder Bürogemeinschaft für maximal zwei Parteien. Ihr WfL-Ansprechpartner ist Achim Willke, Tel. 0214 / 8331-40, oder E-Mail: willke@wfl-leverkusen.de.
- Gewerbegebiet Hitdorf-Nord, nutzbar für Dienstleistung, Produktion und Logistik. Für interessierte Unternehmen stehen ca. 10 ha Gewerbebauland zur Verfügung. Ihr WfL-Ansprechpartner ist Achim Willke, Tel. 0214 / 8331-40, oder E-Mail: willke@wfl-leverkusen.de.
- Funktionaler Büro- und Hallenkomplex in der Maybachstraße im Gewerbegebiet Fixheide. 157 m<sup>2</sup> Bürofläche und 142 m<sup>2</sup> Freilager (überdacht). Ihr WfL-Ansprechpartner ist Achim Willke, Tel. 0214 / 8331-40, oder E-Mail: willke@wfl-leverkusen.de.
- Renoviertes Ladenlokal in der Hauptstraße in der City, 90 m<sup>2</sup> Verkaufsfläche, 30 m<sup>2</sup> Nebenflächen. Ihr WfL-Ansprechpartner ist Rainer Bertelsmeier, Tel. 0214 / 8331-30, oder E-Mail: bertelsmeier@wfl-leverkusen.de.



Bild: © Ronny Heilmann