

Moving – in 2011 geht's weiter

Die ersten Ergebnisse:

- Bis zu 90 Prozent der Teilnehmer/innen spüren eine Verbesserung der eigenen Leistungsfähigkeit!
- Bei etwa 50 Prozent der Teilnehmer/innen ist eine Reduktion von Bauchumfang und Körperfettanteil eingetreten!
- Bei über 40 Prozent der Teilnehmer/innen bewirkte das Moving-Programm eine Verminderung des 10-Jahres-Risikos für Herz-Kreislauferkrankungen!

Dies sind keine leeren Versprechungen, sondern einige wissenschaftliche Ergebnisse aus den Untersuchungen der Technischen Universität München zur ersten Moving-Gruppe aus 2009. Die Ergebnisse zeigen deutlich, warum es sich lohnt bei Moving mitzumachen. Zuständig für die wissenschaftliche Begleitung ist Prof. Dr. Martin Halle,

Leiter des Zentrums für Prävention und Sportmedizin an der TU München. Insgesamt haben in 2009 und 2010 rund 200 Mitarbeiter/innen teilgenommen und es geht noch weiter: BP Lingen wird das Projekt, das über den Betriebsausschuss GSF (Gesundheit, Sport und Fun) unter Leitung des Betriebsrats durchgeführt wird, auch in den nächsten Jahren mit dem gleichen Anspruch fortsetzen. Die Belegschaft kann sich schon jetzt auf vier Seminare in 2011 freuen.

Moving-Seminare 2011

- 7./8. März
- 21./22. März
- 10./11. Oktober
- 7./8. November

Auf Wunsch der Belegschaft wurde das Trainingsangebot neben Jogging und Nordic Walking in diesem Jahr um Schwimmen und Radfahren erweitert. Zusätzlich gibt es für die einzelnen Moving-Bausteine Punkte auf die EL-Card Plus sowie ein attraktives Starterpaket mit Jogginganzug, Regenjacke, T-Shirt und Cap.

Wer sich bisher noch nicht angemeldet hat, kann dies natürlich nachholen. Die allgemeine Anmeldung erfolgt wie gehabt über das Intranet. Hier sind auch alle weiteren Informationen zum Projekt erhältlich. Alle bisher eingegangenen Anmeldungen haben nach wie vor Gültigkeit und werden bei der weiteren Terminvergabe berücksichtigt. Moving ist ein mehrjähriges Projekt, so dass jede Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter die Chance erhält, mitzumachen. (aa)

Warum unsere Führungsebene **Moving** unterstützt:

Norbert Kleine-Eggebrecht (Business Unit Leader):

»Unsere Mitarbeiter/innen sind und bleiben der wesentliche Faktor für die Zukunft unseres Standortes und Moving ist ein wichtiger Beitrag hierzu. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer hat die Chance, sein Leben aktiver und gesünder

zu leben. Durch geistig und körperlich fitte Mitarbeiter/innen wollen wir unseren Vorsprung vor den Wettbewerbern halten und das mit einem Programm, das interessant aufgebaut ist, miteinander absolviert wird und einfach Spaß macht.«



Helmut Wekenborg (Bereichsleiter HSSEQ/Werkfeuerwehr)

»Mit Moving möchten wir der Belegschaft einen Baustein zum Führen eines gesunden Lebensstils anbieten. Dabei sollen gerade der Spaßfaktor und die sportliche Aktivität in der Gruppe im Vordergrund stehen. Zudem sollen die abteilungsübergreifende Kommu-

nikation verstärkt und die sozialen Kontakte gefördert werden. Denn wir sind der Ansicht, dass nur gesunde, motivierte und zufriedene Mitarbeiter/innen ihre tägliche Arbeitsleistung bringen und sich somit gern mit unserem Unternehmen identifizieren.«