

30 MINUTEN FÜR MEHR NACHHALTIGKEIT

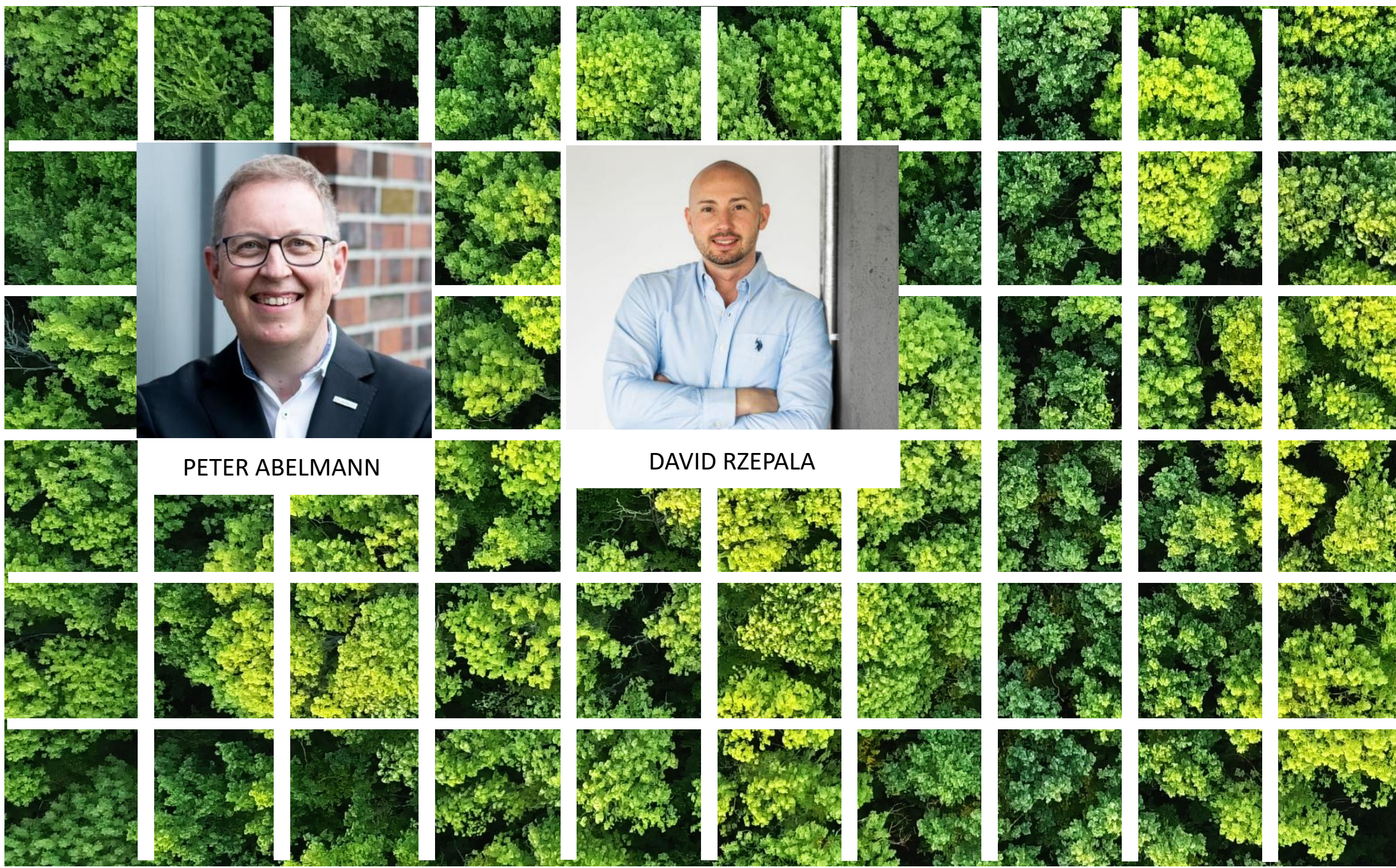
VERANSTALTUNGSREIHE MIT
INFORMATIONEN UND PRAKTISCHEN
HINWEISEN FÜR IHR UNTERNEHMEN.

FOLGE
16



Bild Adobe





PETER ABELMANN



DAVID RZEPALA

FOLGE
16



Bild Adobe





"WHY SPORTS FOR LOGISTICS?"

Mitarbeitergesundheit

2023



VORSTELLUNG

DAVID RZEPALA

- Seit 2020 bei Scotfit
- Vertrieb
- Konzeption
- Projektmanagement
- Marketing
- Leidenschaftlicher Sportler

SCOTFIT

- Spezialisiert auf individuelle Fitnesslösungen in Prävention und Rehabilitation für Studios, gesundheitsorientierte Einrichtungen, betriebliches Fitness und Hotels.
- Bietet eine Vielfalt an Kraftgeräten, Cardio-Geräten mit modernster Unterhaltungstechnologie.



FALSCHER BEWEGUNGSABLAUFE UND DEREN IMPACT

>> Gesundheitliche Belastungen

- **Schweres Heben:**
Physische Belastung durch das Heben und Bewegen schwerer Lasten.
- **Wiederholende Bewegungen:**
häufige, gleichförmige Tätigkeiten, die zu Ermüdung führen können.
- **Ergonomische Risiken:**
Potenzielle Gesundheitsprobleme durch ungünstige Körperhaltungen.

>> Häufige Verletzungen

- Rutschen, Stolpern, Stürze: 45%
- Von einer Höhe fallen: 19%
- Von Objekten getroffen: 10%
- Heben und Tragen: 7%



Erhöhtes Risiko für Muskel- und Skelettverletzungen.





NOTWENDIGKEIT VON PRÄVENTIVEN AKTIONEN



Bedeutung der Prävention

- Erkennen der Risiken: Verständnis für die spezifischen Gesundheitsrisiken in der Logistik
- Frühzeitige Intervention: Wichtigkeit der frühzeitigen Erkennung und Vermeidung von Gesundheitsproblemen



Folgen der Vernachlässigung

- Kurz- und langfristige Ausfälle: Beeinträchtigung der Arbeitsfähigkeit
- Steigende Kosten: Sowohl für den Einzelnen als auch für das Unternehmen
- Qualität des Arbeitslebens: Beeinträchtigung des allgemeinen Wohlbefindens



Ansatzpunkt für Prävention

- Ergonomische Arbeitsplätze: Wichtigkeit von sicher und gesund gestalteten Arbeitsumgebungen
- Bewegung und Fitness: Rolle von körperlicher Aktivität in der Prävention von Verletzungen und Krankheiten



LÖSUNGSANSÄTZE



Förderung regelmäßiger körperlicher Aktivität

- **Bewegungspausen:** Einführung kurzer, regelmäßiger Bewegungspausen zur Förderung der körperlichen Aktivität
- **Trainingsprogramme:** Entwicklung von speziellen Trainingsprogrammen, die auf die Bedürfnisse der Mitarbeiter zugeschnitten sind



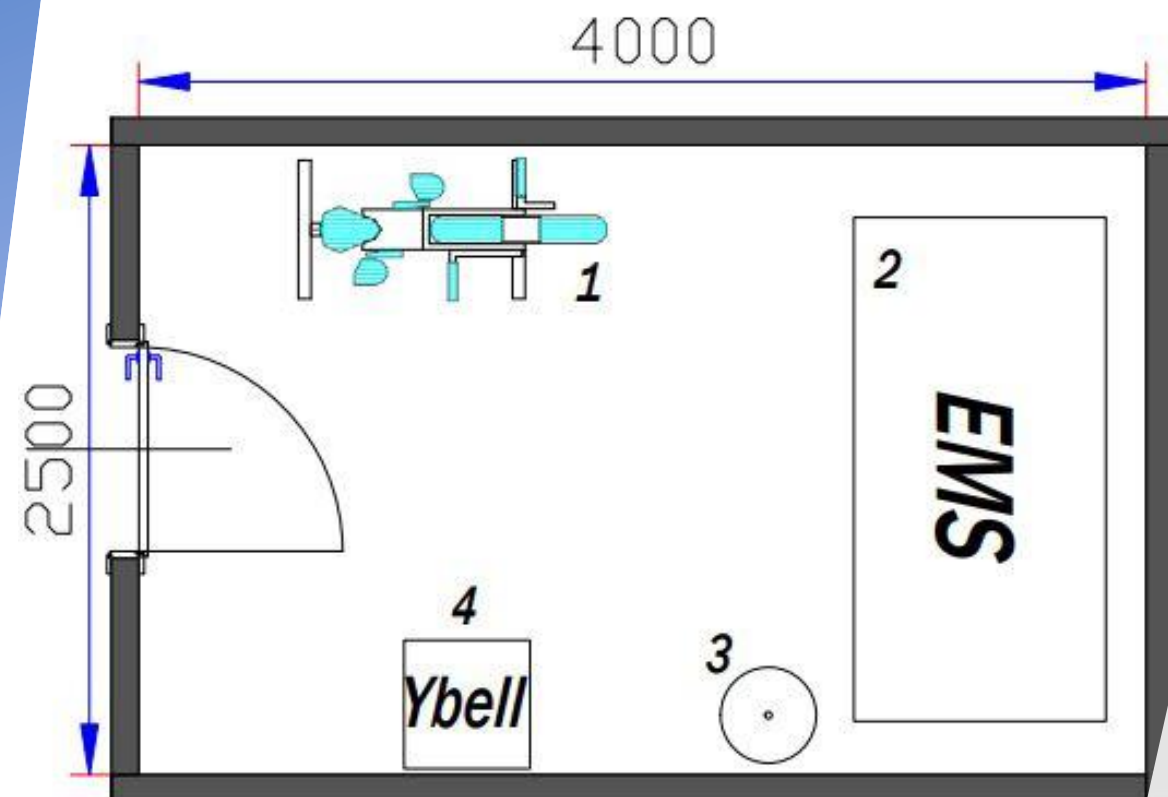
Einrichtung von betrieblichen Fitnessbereichen

- **Zugänglichkeit:** Ermöglichung eines einfachen Zugangs zu Fitnessgeräten und -räumen direkt am Arbeitsplatz
- **Maßgeschneiderte Lösungen:** Anpassung der Fitnessbereiche an die spezifischen Bedürfnisse und räumlichen Gegebenheiten der Logistikunternehmen



Gesundheitsbewusstsein und Bildung

- **Workshops und Seminare:** Veranstaltung von Workshops und Seminaren zum Thema Gesundheitsförderung und Prävention am Arbeitsplatz
- **Informationsmaterialien:** Bereitstellung von Informationsmaterialien über die Vorteile von regelmäßiger körperlicher Betätigung





POSITIVE ASPEKTE

>> POSITIVE EFFEKTE VON REGELMÄSSIGEM SPORT

- Verbesserte mentale Gesundheit
- Reduzierung von Depression und Angstsymptomen
- Verbesserte Schlafqualität
- Stressabbau und Steigerung der Mitarbeiterproduktivität

>> ZUSÄTZLICHE VORTEILE FÜR DEN STANDORT

- **Marketingvorteile und Rekrutierung**
 - Fitnessbereich als Marketinginstrument
 - Verbesserung der Mitarbeiterrekrutierung
- **Mitarbeiterloyalität und Engagement**
 - Steigerung durch Investitionen in Mitarbeiterwellness
 - Reduzierung der Fluktuation, höhere Mitarbeiterbindung
- **Unternehmenskultur und Kreativität**
 - Förderung einer unterstützenden Kultur
 - Steigerung von Kreativität und Innovation
 - Chancen für Teamarbeit und Zusammenarbeit

STÄRKEN SIE IHREN RÜCKEN IN 10MIN!

→ Nutzen Sie Ihre Pause optimal mit unserem schnellen Ganzkörper-Training am Scotfit Functional Turm. Hier sind drei Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene:

ÜBUNGSINSPIRATIONEN - 01

KLIMMZÜGE AN DER PULL-UP-STATION:

- **Anfänger:** Unterstützte Pull-Ups mit einem Stuhl oder einer Plattform. 2 Sätze mit 5 Wiederholungen.
- **Fortgeschrittene:** Klassische Pull-Ups ohne Unterstützung. 2 Sätze mit 8 Wiederholungen.



LEITERÜBUNGEN AN DER 45-GRAD-LEITER

- **Anfänger:** Halten Sie sich an der Leiter fest und führen Sie Beinheben durch. 2 Sätze mit 10 Wiederholungen pro Bein.
- **Fortgeschrittene:** Klettern Sie die Leiter hinauf und hinunter, soweit Sie kommen. 2 Sätze.



BATTLE ROPE

- **Anfänger:** Halten Sie die Seile fest und führen Sie abwechselnde Wellenbewegungen mit den Armen durch. 2 Sätze mit 20 Sekunden.
- **Fortgeschrittene:** Führen Sie doppelte Wellenbewegungen mit beiden Armen gleichzeitig durch, gefolgt von Power Slams. 2 Sätze mit 30 Sekunden.



FÜR NOCH MEHR WORKOUT TIPPS

Egal, ob Sie gerade erst mit dem Training beginnen oder bereits Erfahrung haben, dieses schnelle Rücken-Training bietet Ihnen eine effektive Möglichkeit, sich während der Pause zu bewegen.

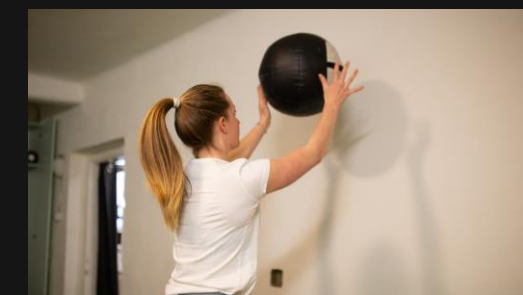
STÄRKEN SIE IHRE BEINE IN 10MIN!

→ Nutzen Sie Ihre Pause optimal mit unserem schnellen Bein-Training am Scotfit Functional Turm. Hier sind drei Übungen für Anfänger und Fortgeschrittene:

ÜBUNGSINSPIRATIONEN - 02

WALL BALLS

- **Anfänger:** Halten Sie einen Medizinball mit beiden Händen. Führen Sie eine Kniebeuge durch und werfen Sie den Ball an eine Wand. Fangen Sie ihn auf der Rückkehr. 2 Sätze mit 20 Sekunden.
- **Fortgeschrittene:** Führen Sie eine Kniebeuge mit einem Sprung durch und werfen Sie den Ball höher an die Wand. Fangen Sie den Ball im Sprung. 2 Sätze mit 30 Sekunden.



LUNGES

- **Anfänger:** Führen Sie einfache Ausfallschritte nach vorne aus. Halten Sie Ihre Hände an der Hüfte. 2 Sätze mit 20 Sekunden.
- **Fortgeschrittene:** Führen Sie Ausfallschritte mit einem Sprung aus, wechseln Sie die Beine in der Luft. 2 Sätze mit 30 Sekunden.



HANGING LEG RAISES

- **Anfänger:** Hängen Sie an der Klimmzugstange und heben Sie die Knie gesteuert bis zur Hüfthöhe. Halten Sie die Beine dabei leicht gebeugt. 2 Sätze mit 20 Sekunden.
- **Fortgeschrittene:** Heben Sie aus der Hängeposition die gestreckten Beine bis in die Waagerechte oder höher. Achten Sie auf eine kontrollierte Bewegung. 2 Sätze mit 30 Sekunden.



FÜR NOCH MEHR WORKOUT TIPPS

Egal, ob Sie gerade erst mit dem Training beginnen oder bereits Erfahrung haben, dieses schnelle Bein-Training bietet Ihnen eine effektive Möglichkeit, sich während der Pause zu bewegen.

FEEDBACK

FISCHERWERKE

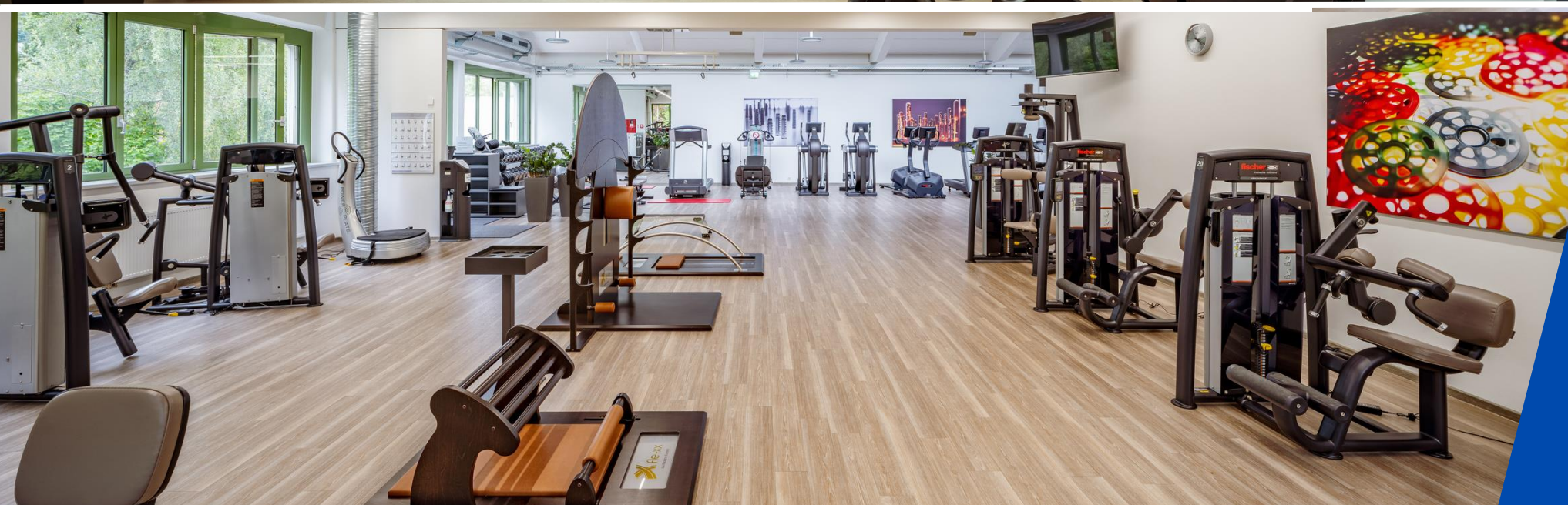
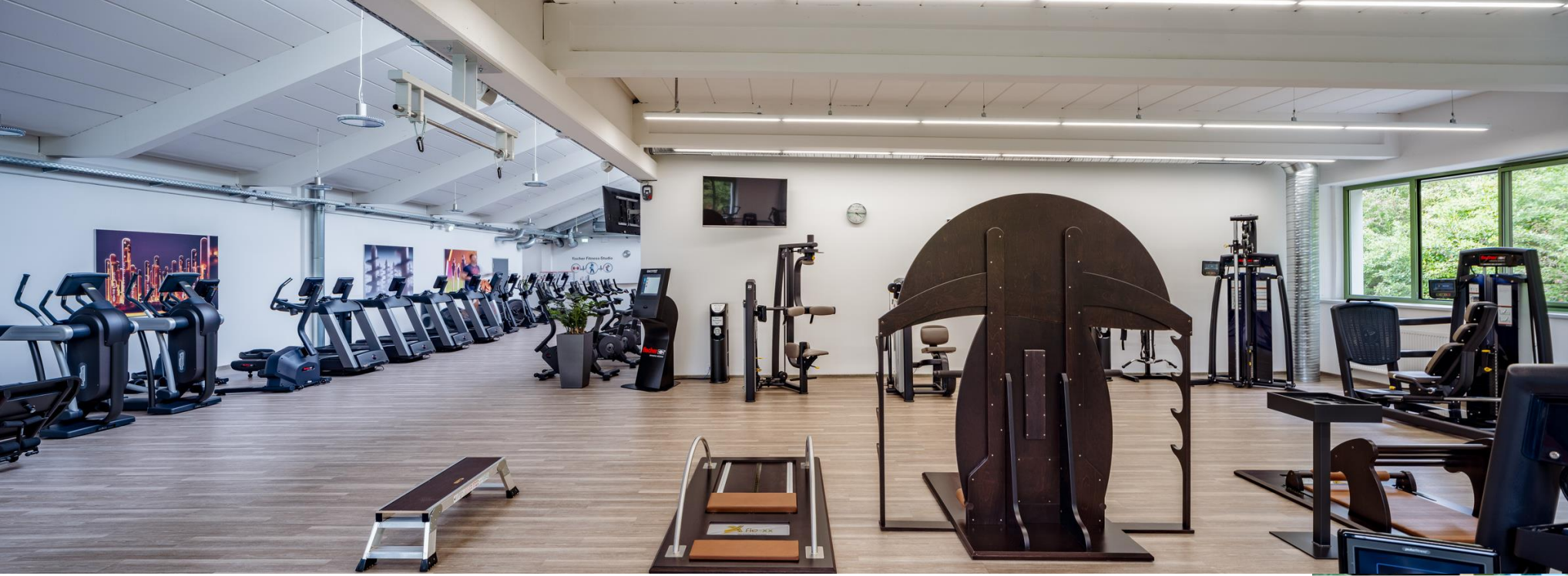
„Für die Unternehmensgruppe fischer sind die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter das größte Kapital. Mit dem firmeneigenen Fitness-Studio bieten wir unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern die Möglichkeit, durch eine ganzheitliche Trainingslösung aus hochwertigen Geräten im Kraft- und Ausdauerbereich und professioneller Unterstützung ihre Gesundheit zu fördern und weiterhin fit zu bleiben. Das Fitness-Studio stärkt nicht nur Rücken, Beine und Bizeps, sondern auch das Miteinander auf zwischenmenschlicher Ebene, denn der Sport verbindet.“

Das Angebot ist für uns ein weiterer Baustein, um das Unternehmen noch attraktiver als Arbeitgeber zu machen und die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu motivieren. Mittlerweile zählen wir im Wochendurchschnitt über 200 Trainierende.“

Frau Nadine Schlotter
Projektassistentin Geschäftsführer Personal, Nachhaltigkeit



fischer 
innovative solutions



FITNESSBEREICH

fischer 
innovative solutions

LET'S WORK TOGETHER



EMAIL

david@scotfit.de

WEBSITE

www.scotfit.de

PHONE

+49 157 549 983 29

Zeit für Ihre Fragen

Gefördert durch:

Ministerium für Wirtschaft,
Industrie, Klimaschutz und Energie
des Landes Nordrhein-Westfalen



Unsere Veranstaltungsreihe „30 Minuten für mehr Nachhaltigkeit“ vermittelt in kurzen Webinaren wesentliche Informationen und unterstützt Sie mit Anregungen, Ideen und praktischen Hinweisen für Ihr eigenes Unternehmen.

Folien senden wir Ihnen auf Wunsch gerne zu.



Alle Folgen jetzt auch auf

https://www.youtube.com/results?search_query=log-it+club+e.v

Informationen auch in unserem Greenpaper.



<https://www.logit-club.de/nachhaltigkeit>

Haben Sie Fragen, Anregungen zur Nachhaltigkeit in der Logistik? **Wir freuen uns auf Ihren Input!**



Bild von Glenn Carstens-Peters auf Unsplash

LOG-IT Club e.V.
Janine Elter

Mallinckrodtstraße 320
44147 Dortmund

Tel 0172-6895980
j.elter@logit-club.de
www.logistik.nrw

LinkedIn:
www.linkedin.com/company/log-it-club-e-v

Twitter: @LogistikNRW

Gefördert durch:

Ministerium für Wirtschaft,
Industrie, Klimaschutz und Energie
des Landes Nordrhein-Westfalen

