



AMOHR

GEWEBTE BÄNDER AUS ALLEN SYNTHETISCHEN UND METALLISCHEN GARNEN

# Wenn der Chef zur Fitness-Stunde bittet

## Der Bandhersteller AMOHR verbindet Betriebssport mit dem Arbeitsalltag

**Wuppertal.** Christoph Mohr chaut auf die Uhr. Es ist Donnerstag, halb zwei. In 15 Minuten geht der Geschäftsführer des Bandherstellers AMOHR zur Fitness-Stunde. „Wenn der Chef mitmacht, sind auch die Mitarbeiter motivierter“, sagt er und legt sich auf die provisorischen Sportmatten aus Verpackungskartons.

Dann übernimmt Trainer Tobias Vetter das Kommando. Der Sport- und Fitnessfachwirt kommt seit gut einem Jahr ins Wuppertaler Unternehmen, um Muskeln, Bänder und Wirbelsäule zu trainieren – kurz gesagt: „Den ganzen Körper jeder ins Gleichgewicht zu bringen.“

### Den eigenen Körper wahrnehmen

Das Training hat einen ernsthaften Hintergrund. Einseitig belastende Arbeiten wie das Ein- und Einrichten von Web-

stühlen und auch Büroarbeit am Computer beanspruchen besonders Rücken und Schultern. „Deshalb haben wir mit unserer Betriebsärztin das Training entwickelt“, sagt Mohr. Es soll alle Mitarbeiter, vor allem aber die älteren, fit halten. Gerade auf Letztere könne man wegen des knappen Nachwuchses in Zukunft kaum verzichten.

So strecken, dehnen und lockern sich immer donnerstags etwa zehn Mitarbeiter vom gut 20 Jahre alten Auszubildenden bis zum 60-jährigen Weber. Der Trainer will seinen Schützlingen Körperwahrnehmung und Fitness vermitteln: Was passiert, wenn man mit rundem Rücken schwere Lasten hebt, und wie packt man sie richtig

an? „Viele wissen gar nicht, wie sie sich richtig verhalten sollen“, sagt Vetter.

### „Gemeinsam schwitzen schweiß zusammen“

Mittlerweile stellen sich Erfolge ein. Vetter: „Am Anfang ist so mancher mit dem Fahrstuhl gekommen, jetzt ist die Treppe kein Problem mehr.“ Zwei Teilnehmer gehen ins Sportstudio, andere werden den Wuppertaler Firmenlauf mitmachen. Auch das Betriebsklima hat sich verbessert. „Gemeinsam schwitzen schweiß zusammen“, sagt Geschäftsführer Mohr. Seinen Donnerstagstermin wird er deshalb weiterhin einhalten.

AvM

*Der Chef als Vorbild: Christoph Mohr legt sich regelmäßig auf die Übungsmatte.*

**Training für die Bauchmuskeln:** Tobias Vetter hält die Mitarbeiter fit. Fotos: Werk (2)

