



# BECKER

**BECKER bewegt  
nicht nur Luft!**

BEI DEN GESUNDHEITSWOCHEN IN WUPPERTAL  
IST FÜR JEDEN MITARBEITER ETWAS MIT DABEI

Seite 6

**BECKER is not only  
moving air!**

THE HEALTH WEEKS IN WUPPERTAL  
OFFER SOMETHING FOR EVERYONE

Page 8

Das Magazin der BECKER-Gruppe  
Ausgabe Nr. 61, 2|2012

The Magazine of BECKER Group  
Issue No. 61, 2|2012

[becker-international.com](http://becker-international.com)



# VON NORDIC WALKING BIS KREBSVORSORGE-CHECK

DIE GESUNDHEITSWOCHE IN WUPPERTAL BIETEN AUCH IN DIESEM JAHR EIN STARKES UND ABWECHSLUNGSREICHES PROGRAMM FÜR JEDERMANN



Die Gesundheitswochen bieten ein abwechslungsreiches Programm für alle Mitarbeiter. Gesundheitswochen mit Stöcken beim Nordic Walking

The health and fitness weeks offer a varied program for all employees. Healthy activities with Nordic Walking



Entspannung beim komplexen Training

Relaxation with complex training



Lockern und Dehnen der Muskeln beim Coretraining

Loosening and stretching of the muscles during core training

Reinsetzen auf dem Ergometer

Quick Ergometer fitness test

„BECKER bewegt nicht nur Luft!“ lautet der Leitspruch der Gesundheitswochen am Standort Wuppertal. Das Organisationsteam hat auch in diesem Jahr ein buntes Programm auf die Beine gestellt, das sich im Vergleich mit den Gesundheitsaktionen anderer Arbeitgeber der Region durchaus sehen lassen kann. Von April bis September werden Nordic Walking Stöcke geschwungen, in die Ergometer-Pedalen beim PWC-Fitnesscheck getreten und die Muskeln beim Zirkeltraining gelockert und gedehnt. Neben der Förderung von Gesundheit und Fitness lernen sich ganz nebenbei Kolleginnen und Kollegen aus verschiedensten Abteilungen kennen, die in der täglichen Arbeit nicht viel miteinander in Kontakt kommen.

Los ging das zweite Jahr der betrieblichen Gesundheitsförderung mit der Fitnesswoche Mitte April. Tobias Watter vom Sportstudio Impuls moderierte mit seinem Kick-Off-Vortrag über Sport und Fitness, Melanie Reißig sorgte für Entspannung beim autogenen Training und dank der Unterstützung der DAK konnten viele Kolleginnen und Kollegen ihren Gesundheitszustand checken lassen.

Außerdem führten unsere Trainer direkt vor Ort in den Abteilungen auf die Arbeitsplätze zugeschnittene Dehnungs- und Lockerungsübungen durch. Weiter ging es dann im Mai mit der Rückenwoche, bei der zum Beispiel eine professionelle Haltungsanalyse angeboten wurde. Danach folgte Mitte Juni die Hautwoche. Sehr gut angenommen wurde dabei das Angebot eines kostenlosen Hautscreenings. Dieses führte ein Hautarzt der Uniklinik Bonn, der Experte auf dem Gebiet der Hautkrebserkennung ist, durch. Wer hat sonst schon Gelegenheit, ohne lange Wartezeiten solch ein Angebot zu nutzen?

Am 8. Juli ging dann ein Team von BECKER an den Start beim Bergischen Finnenlauf. Zudem gab es, passend zum Sommer, einen Wassertag. In der zweiten Hälfte des Jahres stehen im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung im August die Sicherheitswoche und im September die Suchtpräventionswoche auf dem Veranstaltungsplan.

Neben den Aktionen, die während der Gesundheitswochen stattfinden,

können alle Interessierten jeden Montag von 15 bis 16 Uhr am autogenen Training im Fitnessraum teilnehmen. Ein Lauftraining findet jeden Mittwoch ab 18 Uhr statt und der Nordic Walking-Kurs startet immer donnerstags ebenfalls um 16 Uhr. Treffpunkt ist jeweils direkt vor dem Empfangsgebäude. In diesem Jahr sorgt zudem ein Bonusheft für rege Teilnahme. Vier genug Punkte gesammelt hat, kann an einer Verlosung teilnehmen. Es locken attraktive Preise wie ein Familienausflug ins Phantasialand oder ein EM-Trikot der deutschen Fußball-Nationalmannschaft.

Die Gesundheitswochen werden organisiert von einem Team, bestehend aus unserer Fachkraft für Arbeitssicherheit, Fred Dahlböding, Kurt Henkel, Michael Stockley und Markus Förster vom Betriebsrat, unserer Betriebsärztin Dr. Inka Kurosinaki und Eva Buthmann aus der Personalabteilung. Anregungen und Unterstützung liefern außerdem Vertreter verschiedener Krankenkassen.

Eva Buthmann