

Fitness im Büro: Bad Segeberg kämpft gegen Rückenschmerzen!

Bad Segeberg fördert Büro-Fitness mit Desk Bikes und Walking Pads, um Rückenschmerzen und Krankheitsausfälle zu reduzieren.



Bad Segeberg, Deutschland -

Das Amtsgericht Bad Segeberg hat eine Initiative gestartet, um die Gesundheit seiner Mitarbeitenden zu fördern. Durch die Bereitstellung von Fitnessmöglichkeiten im Büro, wie einem Desk Bike und einem Walking Pad, will die Behörde Rückenproblemen und Krankenständen entgegenwirken. Geschäftsführer Heiko Mielke ist einer der ersten, der das Desk Bike im Büro nutzt. Justizangestellte Melanie Moor nutzt das Walking Pad, das eine Höchstgeschwindigkeit von 5 km/h hat und es ermöglicht, während der Arbeit zu gehen.

In der vergangenen Zeit hat die Umstellung auf die E-Akte zu einem signifikanten Rückgang der täglichen Schritte der Mitarbeitenden geführt. Statt zuvor etwa 4.500 Schritte müssen sich die Mitarbeitenden nun mit lediglich rund 300 Schritten pro Tag begnügen. Diese Veränderung hat zu einem Anstieg von Nacken- und Rückenproblemen sowie zu längeren Krankheitszeiten geführt. Eine Kosten-Nutzen-Analyse hat ergeben, dass sich die Anschaffung des Walking Pads durch vermiedene Arztbesuche und geringere Physiotherapiekosten amortisiert.

Fitnessangebote am Amtsgericht

Von den 74 Mitarbeitenden am Amtsgericht Bad Segeberg nutzen derzeit 10 Personen das Desk Bike und das Walking Pad, sodass insgesamt 13 Mitarbeitende die Angebote zur Verbesserung ihrer Fitness in Anspruch nehmen.

Gesundheitsbeauftragte Annika Mielke plant, weitere Sportmöglichkeiten zu schaffen und bietet bereits zweimal wöchentlich Yoga an. Zusätzlich steht den Mitarbeitenden Equipment wie Faszienrollen, Fitnessmatten, Schrittzähler und Rückentrainingsgurte zur Verfügung.

Die Gesundheitsbeauftragte sucht den Austausch mit anderen Gerichten in Schleswig-Holstein, um die Angebote zur Büro-Fitness weiter zu optimieren. Dabei wird das Land Schleswig-Holstein als Förderer von Gesundheitsmaßnahmen in den Gerichten aktiv. Das Desk Bike, welches im Einsatz ist, wurde als Leihgabe vom Landgericht Kiel bereitgestellt. Bei zunehmender Nutzung wird ein eigenes Gerät in Betracht gezogen. Die Regeln für die Nutzung von Fitnessgeräten am Arbeitsplatz können jedoch je nach Arbeitgeber variieren, weshalb vorherige Absprachen und klare Regelungen zur Versicherungsfrage notwendig sind.

Details	
Ort	Bad Segeberg, Deutschland
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.ndr.de• www.runnersworld.com

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de