



BGF-Lauftreff: Mit großen Schritten in Richtung Business-Lauf

Mit sportmedizinischen Gesundheitscheck und individualisiertem Lauftraining in der Tasche geht es dem diesjährigen Business-Lauf entgegen.

„Wie an der Großgruppenkonferenz angekündigt, sind unsere Angebote zur Betrieblichen Gesundheitsförderung sehr gut angenommen worden“, so Prof. Dr. Dr. Niebauer Vorstand des Universitätsinstituts für präventive und rehabilitative Sportmedizin. Seit nunmehr acht Wochen nehmen SALK Angestellte regelmäßig den Sportmedizinischen Gesundheitscheck in Anspruch, um



sich nicht nur auf „Herz und Nieren“ sondern auch bzgl. Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit untersuchen zu lassen. Doch für viele ist es nicht genug „nur mehr“ über Ihre Gesundheit zu erfahren, sondern sie wollen die Erkenntnisse auch gleich in die Tat umsetzen. Aus diesem Grund bietet das Universitätsinstitut neben dem Sportmedizinischen Check auch einen Lauftreff als Pilotprojekt an, um die

Untersuchungsergebnisse direkt umsetzen zu können. Der Lauftreff läuft mittlerweile seit sechs Wochen und erfreut sich sehr gutem Zuspruch. Neben einem individualisierten Training erhalten die Teilnehmer auch eine Laufanalyse und erlernen hilfreiche Übungen für das persönliche Training. Das Training findet einmal wöchentlich im ASV Stadion unter Anleitung von Dr. Martin Schönfelder, Leiter des neuen Forschungsinstituts für Molekulare Sport- und Rehabilitationsmedizin und selbst aktiver Triathlet und Trainer, statt. Zwar endet das Pilotprojekt des Lauftreffs Anfang Oktober, aber es werden aktuell schon Gespräche geführt, wie das Bewegungsangebot weitergeführt und zu einer festen Einrichtung an der SALK werden kann.

An den beiden Beispielen des Gesundheitschecks als auch dem Lauftreff zeigt sich, dass die vom Dienstgeber angebotenen und geförderten Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung angenommen werden.