

*Die Herausforderungen der Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben im Berliner Gastgewerbe liegen weniger in der Logistik, sondern eher in der Kommunikation und dem Respekt. Denn nur über wirksame Kommunikation lassen sich Interessen klären und Lösungen finden. Dies ist eine der Erkenntnisse aus dem Projekt HOGALife und Grundlage der HOGALife-Trainingskonzepte.*

## TRAINING „FIRMENFITNESS“

In der Hotel- und Gastronomiebranche haben die Beschäftigten mit den physischen und psychischen Folgen der oft hohen Arbeitsbelastungen zu kämpfen. Typische Beschwerden sind Rückenschmerzen, Nackenverspannungen oder das Burnout-Syndrom. Dem langen Sitzen im Bürostuhl oder vielen Laufen und Tragen von schweren Gegenständen sollte man daher mit geeigneten Maßnahmen entgegenwirken. Denn nur so kann die Gesundheit, und damit auch die Motivation und Produktivität der Mitarbeitenden langfristig gewährleistet werden.

Eine effektive Möglichkeit, dies zu erreichen, sind kurze Bewegungspausen. Dabei führen die Mitarbeitenden mehrmals täglich während der Arbeitszeit, davor oder danach, individuell auf sie abgestimmte Übungen mit dem eigenen Körpergewicht aus. Das können z.B. Dehnübungen für den Nacken, Aktivierungsübungen für die Rückenmuskulatur oder Atemübungen zur Entspannung sein. Dabei spüren sie unmittelbar eine Verbesserung des Wohlbefindens, die bei regelmäßiger Anwendung bestehen bleibt. Schmerzen am Bewegungsapparat werden so verhindert und die Leistungsfähigkeit gestärkt.

Aufbauend auf einem 4-Augen-Gespräch bekam jede/jeder Mitarbeitende die Übungen, die zu ihm/ihr und seiner/ihrer Tätigkeit passen und die er/sie ohne großen Aufwand regelmäßig am Arbeitsplatz durchführen kann. Um den Transfer in den Arbeitsalltag möglichst leicht zu gestalten, wurden kurze Trainingsvideos mit dem Handy aufgenommen, in denen die Übungen demonstriert wurden. Vorteil dieser Methode ist, dass weder spezielle Räumlichkeiten, noch Gerätschaften benötigt werden. Die Übungen sind überall durchführbar.

### TRAINERIN



Sebastian Grüner

Hans-Otto-Straße 7  
10407 Berlin

[mail@sebastiangruener.training](mailto:mail@sebastiangruener.training)  
[www.sebastiangruener.training](http://www.sebastiangruener.training)

- seit 2016 Tätigkeit als Dozent deutschlandweit, u.a. für Transatlantic Fitness, Akademie für Sport und Gesundheit
- seit 2016 Tätigkeit als Personal Trainer in Berlin, auch für die Hotel- und Gastronomiebranche
- 2014-2016 Tätigkeit als Personal Trainer im Robinson-Club in Spanien und Griechenland
- 2007-2014 Tätigkeit als Trainer und Kursleiter in verschiedenen Fitnessstudios, u.a. Fitness First, Clever Fit

- Master of Arts Sportwissenschaften mit Spezialisierung Prävention/Rehabilitation
- Bachelor of Arts Fitness-Ökonomie
- Fitnesstrainer A-Lizenz (BSA)
- Personal Trainer Lizenz (BSA)
- DOSB-Trainer Boxen
- Certified Functional Strength Coach (MBSC)
- Nutrition Coach (PN)

Das Training „Firmenfitness.“ wurde im Projekt HOGALife insgesamt sechsmal in fünf Unternehmen inhouse-durchgeführt. Teilgenommen haben Mitarbeitende mit und ohne Führungsverantwortung.

## INHALT

### 1. Analyse des Bewegungsmusters am Arbeitsplatz

- Identifizierung von gesundheitlichen Risiken
- Möglichkeiten der Optimierung
- Schaffung von Erholungs- und Bewegungsräumen

### 2. Zusammenhang von Arbeit und Gesundheit

- Sensibilisierung für die Wirkung von Bewegung
- Implementierung von Anti-Stress-Maßnahmen im Alltag

### 3. Individuelle Analyse

- Anamnese und Bewegungsanalyse
- Klärung des individuellen Bedarfs
- Übungen zur mentalen und körperlichen Entspannung bzw. Aktivierung
- Feedback und Ausblick auf den Arbeitsalltag

## FEEDBACK DER TEILNEHMENDEN

### Abgefragt wurden:

- die Erfüllung der Erwartungen insgesamt
- die Praxisnähe der Inhalte
- die Kompetenz der Trainingsleitung und
- der Mehrwert für die berufliche Tätigkeit

**Gesamtnote: 1,3**

(Bewertung im Schulnotensystem)

Das Training wurde in folgenden Unternehmen durchgeführt:

„So ein Angebot sollte in regelmäßigen Abständen wiederholt werden.“

„Ich würde gerne wissen, welche Sportarten bei welchen Beschwerden helfen.“

„Er hat sich Zeit für mich persönlich genommen und meine Beschwerden mit gezielten Übungen behandelt.“

„Die Tipps gegen Rückenschmerzen kann ich gut ins Alltagsgeschäft einbinden.“

**AAAA**  
Albrechtshof  
Berlin

**H**  
Holiday Inn  
Berlin – City East Side

**JB**  
JIM BLOCK  
Das Hamburger Original

**MÖVENPICK**  
HOTELS & RESORTS

