

# soma. kurier

für ein gesundes  
und bewegtes  
Leben

soma.kurier | Ausgabe 2015 | für ein gesundes und bewegtes Leben | kostenlose Publikation von soma.fit

## 5 Jahre soma.fit

Die letzten 5 Jahre sind wie im Flug vergangen. Mittlerweile ist soma.fit in Isselhorst und Avenwedde ein Begriff. Eine Adresse, an der dem allgegenwärtigen Vorurteil eines Fitnessstudios widersprochen wird. soma.fit versteht sich als Dienstleister. Uns ist es wichtig, dass wir für unsere Kunden eine höhere Lebensqualität schaffen, indem wir sie professionell und qualitativ hochwertig betreuen und ihnen gleichzeitig Spaß an der Bewegung vermitteln.

Als wir mit dieser Idee vor über fünf Jahren gestartet sind, wurden wir anfangs belächelt – wieder eine Muckibude. Wir wollten ein Gesundheitszentrum schaffen, in dem sich auch ältere Menschen oder Kunden, die vielleicht noch nie in ihrem Leben Sport getrieben haben, wohl fühlen. Durch Bewegung und gute Anleitung können so nicht nur Beschwerden gelindert oder überflüssige Pfunde zum Schmelzen gebracht werden, sondern es wird zusätzlich die Lebensqualität erhöht.

Begonnen haben wir im Oktober 2010 mit einem kleinen Team von fünf Personen von denen noch vier Trainer kleine Gemeinheiten für unsere Kunden bereit halten: Hannah Böttcher, Sina Westphal, Nina und Christian Kache.

Seit Januar 2011 gibt es bei soma.fit Rehabilitationssport und seit Mai 2011 donnerstags auch eine Herzsportgruppe. Als wir mit diesen Kursen begonnen haben, haben wir nicht damit gerechnet, dass wir zwischenzeitig Aufnahmestopp einlegen mussten, weil wir an unsere Kapazitätsgrenze stoßen würden.

### VORWORT



Aber nicht nur der Rehasport ist mit über 20 Kursen gewachsen, sondern auch unsere Kundenzahl. Ende 2010 haben unsere Kunden noch vereinzelt trainiert. 2014 haben wir unseren Gerätepark erweitert und auch unser Team auf jetzt insgesamt 9 Mitarbeiter aufgestockt. Somit ist sichergestellt, dass unsere Kunden immer ausreichend Ansprechpartner während ihrer Trainingseinheit bei soma.fit auf der Trainingsfläche vorfinden.

5 Jahre soma.fit bedeutet aber auch: fast 3250 sportwissenschaftliche Untersuchungen, über 20 Rehasportkurse, 20 mehrwöchige Projekte, Betreuung zweier Bachelorarbeiten, unsere ersten beiden Studenten, vier TVI Seasons, fünf rücken.mobile, Betreuung von mehr als 20 Firmen hinsichtlich betrieblichem Gesundheitsmanagement, eine Kooperation mit der Familienpraxis Steinhagen, die diesjährige Einführung eines (Führungs-)Kräftetages sowie zwei Veranstaltungen mit dem Namen „Forum Gesunde Wirtschaft“ und, und, und ...

In den vergangenen fünf Jahren gab es zwei immer wiederkehrende Fragen

an uns: Was bedeutet soma.fit und wo gibt es noch eine soma.fit Filiale? „soma“ kommt aus dem griechischen und steht für „Körper“.

Für jeden von uns hat der Körper eine andere Bedeutung, wir nehmen unseren Körper unterschiedlich wahr. Aber was bei uns allen Körper identisch ist, ist, dass wir ihn pflegen müssen, damit er uns lange gesund erhalten bleibt. Um auf die zweite Frage zu antworten: Nein – Wir sind nur in Isselhorst zu finden – noch?!

Neben soma.fit haben wir 2014 eine neue Marke mit soma.consult geschaffen. Wir kommen auch zu Ihnen bzw. zu Ihrem Unternehmen. soma.consult bietet Unternehmen die Möglichkeit, nicht nur die Arbeitgeberattraktivität zu steigern, sondern auch die Gesundheit der Mitarbeiter zu verbessern und gleichzeitig ökonomischer zu agieren. Gerade im Zeichen des Demographischen Wandels und des Fachkräftemangels ist es für Unternehmen wichtig, nicht nur wettbewerbsfähig zu sein, sondern auch die Arbeitskraft der Mitarbeiter zu erhalten bzw. zu verbessern. Hier setzt soma.consult an. ●

Steckbriefe



### HANNAH BÖTTCHER

Sport- und Fitnesskauffrau  
**Zitat:** „Niemand kann dir garantieren, dass du ein Ziel in einer bestimmten Zeit erreichst. Aber du wirst garantiert nie ein Ziel erreichen, dass du dir nie gesetzt hast!“ David McNally



### NICOLA JUSTUS

Sportwissenschaftlerin |  
staatl. gepr. Gymnastiklehrerin  
**Zitat:** „Der Mensch bewegt sich nicht weniger, weil er alt wird. Er wird alt, weil er sich weniger bewegt.“

## Fit für den Hermannslauf

Im Januar 2015 wurden für eine gemeinschaftliche Aktion mit der BKK Gildemeister Seidensticker, Radio Bielefeld und soma.fit vier Hermannsläufer gesucht, die am 26. April 2015 den traditionellen Lauf vom Hermannsdenkmal in Detmold bis zur Sparrenburg nach Bielefeld bestreiten wollten.

Aus zahlreichen Bewerbern wurden drei Neulinge, die diese Distanz noch nie bestritten hatten, herausgesucht sowie ein Teilnehmer, der bereits einmalig die 31,1 Km absolviert hatte.

Sowohl im Februar als auch im März

wurden die Teilnehmer von Nina und Christian Kache sportwissenschaftlich untersucht. Alle Hermannsläufer erhielten individuelle Trainingspläne, je nach Zielvorstellung und körperlichem Leistungsvermögen. Interessant waren die Kontrolluntersuchungen, zwei der vier Teilnehmer hatten mit grippalen Infekten zu kämpfen, weshalb sich die Trainingsplanung kurz vor dem Wettkampf drastisch ändern musste.

Alle Teilnehmer haben jedoch erfolgreich den Hermannslauf absolvieren können und aufgrund der Trainingsvor-



Nina Kache (soma.fit), Philipp Stender (einer der Hermannsläufer) und Diplom-Sportlehrerin Anke Schubert Quest von der BKK GilSei (r.)

gaben teilweise besser als ursprünglich erwartet. Mit einigen Wochen Abstand für alle vier fest, dass 2015 nicht die letzte Hermannslaufteilnahme gewesen sei. ●

### Steckbriefe



#### MAREN SUNDERMEIER

Sportwissenschaftlerin B.A., M.A.  
**Zitat:** „Ich verliere nie. Entweder ich gewinne oder ich lerne.“



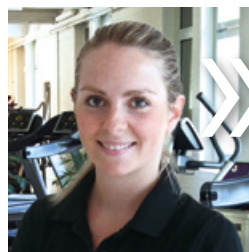
#### ANGELIKA BERG

Sportwissenschaftlerin i.A.  
**Zitat:** „Medizinisch gesehen ist Schwimmen gegen den Strom gesünder.“ Prof. Dr. med. Uhlenbruck



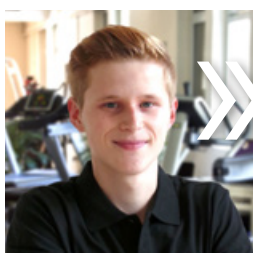
#### CORINNA WINZER-DETFLESEN

Dipl. Pädagogin | Sportwissenschaftlerin  
**Zitat:** „Fange nie an aufzuhören und höre nie auf anzufangen.“ Marcus Tullius Cicero



#### SOPHIA CUESTA

Wirtschaftspsychologin | staatl. gepr. Gymnastiklehrerin  
**Zitat:** „Nur wer sein Ziel kennt, findet den Weg.“ – Laozi



#### SIMON ZITZKE

Gesundheitswissenschaftler i.A.  
**Zitat:** „Wenn du nicht glaubst, dass du es kannst, hast du keine Chance.“ Arsene Wenger



#### SINA WESTPHAL

Psychologin | Sport- und Fitnesskauffrau  
**Zitat:** „Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel setzen.“ Aristoteles

## Partner der Handballabteilung des TV Isselhorst

2011 begann für soma.fit die spannende Zusammenarbeit mit der Handballabteilung des TV Isselhorst. Was anfangs nur in der Vorbereitungsphase ein Zusatzangebot für die 1. Herren-Handballmannschaft darstellte, hat sich als ein dauerhaftes Trainingsangebot zur Verbesserung der Athletik der

Sportler etabliert. Während der Saison wird montags regelmäßig bei soma.fit statt in der TVI Halle trainiert. Ob GroupCycling, Boxtraining, Koordinations- und Beweglichkeitsübungen, Zirkel- und Krafttraining, die Variationsmöglichkeiten zur Verbesserung der Athletik sind zahlreich und werden

rege genutzt. Die Handballmannschaft wurde auch einer groß angelegten sportwissenschaftlichen Leistungsdiagnostik, wie man es vielleicht von so manchem Fußballprofi her kennt, unterzogen. Dabei wurde die Leistungsfähigkeit mittels Laktatstufentest bestimmt. ●

## Betreuung wissenschaftlicher Arbeiten

Neben dem Leistungssport ist ein weiteres Feld soma.fit's der Gesundheitssport. Daher ist es sicherlich folgerichtig, dass auch wissenschaftliche Projekte durchgeführt worden sind. Nicola Justus und Carina Kache haben im Rahmen Ihrer Abschlussarbeiten wissenschaftliche Studien bei soma.fit durchführen können.

Sportwissenschaftlerin Nicola Justus untersuchte in ihrer Bachelorarbeit wie sich die Ausdauerleistungsfähigkeit durch ein gezieltes achtwöchiges Intervalltraining bei Untrainierten verbessern lässt.

Die Ergebnisse zeigen, dass ein Intervalltraining auch bei untrainierten Personen größere Leistungsfortschritte be-

wirkt, als bei gleichbleibender Belastung.

Die zweite Bachelorarbeit verfasste Carina Kache, staatlich geprüfte Physiotherapeutin und Bachelor im Bereich Medizinalberufe. Das Thema der Arbeit bezog sich auf die Effektivität eines gezielten Krafttrainings bei Personen mit chronischen Rückenschmerzen. Durch

das Training wurde sowohl die Muskulatur des Rückens, als auch die Bauchmuskulatur effektiv gekräftigt. Somit konnten Schmerzen reduziert werden. Gleichzeitig stabilisiert die gekräftigte Muskulatur die Wirbelsäule und damit andere Strukturen, wie zum Beispiel die Bandscheiben. ●

## Sportmedizin trifft Sportwissenschaft

So lautet der „Arbeitstitel“ der Kooperation, zwischen soma.fit und der Familienpraxis Steinhagen, die seit Januar 2015 existiert. Durch die neu entstandene Zusammenarbeit mit den Allgemeinmedizinern Dr. Tilmann Bode und Robert Zimmermann wird das bereits bestehende sportmedizinische Angebot ergänzt. Schon seit vier Jahren bietet soma.fit seinen Neukunden eine sportwissenschaftliche Untersuchung vor Trainingsbeginn an. Auch ein medizinisches Ruhe-EKG konnten Sportinteressierte in den Räumlichkeiten von soma.fit schreiben lassen. Dieses wurde durch Dr. Wolfgang Schallenberg, einem weiteren Kooperationspartner, ausgewertet.

Jetzt können weitere medizinische Erhebungen wie die des Ganzkörperstatus, Belastungs-EKG oder Spirometrie offeriert werden. Sportinteressierten soll

einerseits der Weg zu einem individuell angepassten Trainingsplan geebnet und gleichzeitig etwaige körperliche Über- oder Fehlbelastungen vermieden werden. „Durch die Kooperation mit Dr. Tilmann Bode und Robert Zimmermann können wir unseren Qualitätsanspruch erweitern“, so Nina Kache, Dipl. Sportwissenschaftlerin bei soma.fit. „Ich bin Expertin auf dem sportwissenschaftlichen Gebiet und kann die Leistungsfähigkeit von Bewegungsanfängern als auch von Leistungssportlern beurteilen. Nur sollte auch der Gesundheitszustand beleuchtet werden. Bei vorerkrankten Personen ist ein ärztlicher Bericht immens wichtig. Dieses bekommen wir nun direkt durch die ärztliche Gesundheitsuntersuchung. Somit hat der Kunde alles Notwendige aus einer Hand, um mit dem Bewegungsprogramm zu

beginnen.“ Aber nicht nur Neukunden können in den Genuss der sportmedizinischen Untersuchung kommen. Wer beispielsweise nach langer Sportabstinenz wieder mit der Bewegung beginnt oder wer sich einer großen sportlichen Herausforderung stellen möchte, sollte sich nicht nur sportwissenschaftlich einem Belastungstest unterziehen, sondern auch den kardiologischen und medizinischen Part nicht vernachlässigen.

Eine Erweiterung der Zusammenarbeit bietet der (Führungs-)Kräftetag. Führungskräfte tragen ein hohes Maß an Verantwortung, jedoch wird die Verantwortung für die eigene Gesundheit oft aus Zeitmangel vernachlässigt.

Wir bieten Ihnen und Ihren Führungskräften eine interdisziplinäre Untersuchung. Weitere Informationen erhalten Sie unter der Rubrik soma.consult. ●

Steckbriefe



**DR. MED.**

**TILMANN BODE**

Internist | Sportmediziner

**Zitat:** „Wer heute keine Zeit für seine Gesundheit hat, wird später viel Zeit für seine Krankheiten brauchen.“ Sebastian Kneipp

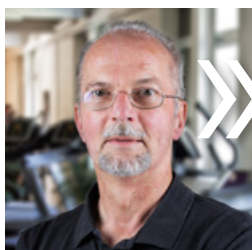


**ROBERT**

**ZIMMERMANN**

Allgemeinmediziner | Chirurg | Sportmediziner

**Zitat:** „Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke.“ Sebastian Kneipp



**DR. MED. WOLFGANG**

**SCHALLENBERG**

Ernährungsmediziner

**Zitat:** „Bewegung, die kostenlose Lebensversicherung.“



**CHRISTIAN KACHE**

Dipl. Betriebswirt | Sportwissenschaftler

**Zitat:** „Der Unterschied zwischen dem, der du bist und dem, der du sein möchtest, ist das was du tust!“

# Lebensstilveränderung in Eigenverantwortung bei soma.fit

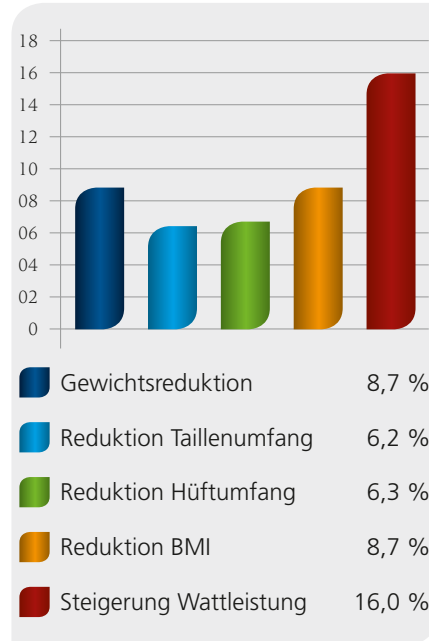
Im April 2014 haben 17 Frauen und 1 Mann 12 Monate lang erfolgreich gegen ihre überflüssigen Pfunde und den inneren Schweinehund gekämpft.

Im März 2014 rief soma.fit gemeinsam mit der BARMER GEK zu dem bundesweit größten Adipositas-Schulungsprogramm M.O.B.I.L.I.S. auf. Initiiert wurde M.O.B.I.L.I.S. im Jahr 2002 vom Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin der Deutschen Sporthochschule Köln und der Abteilung Rehabilitative und Präventive Sportmedizin des Universitätsklinikums Freiburg. Dabei richtet sich das Programm gezielt an Erwachsene mit starkem Übergewicht (Body-Mass-Index zwischen 30 und 40 bzw. 20 bis 60 Prozent Übergewicht). M.O.B.I.L.I.S. beinhaltet eine 12-monatige Begleitung hinsichtlich Ernährung, medizinischer Betreuung, pädagogischer und psychologischer Beratung

sowie einem großen Anteil an sportwissenschaftlich angeleiteter Bewegung.

In 52 Wochen verloren die 18 Teilnehmer zusammen gut 158 kg an Körpergewicht, das bedeutet im Schnitt mehr als 9 kg pro Teilnehmer.

Die Trainierenden verloren ihr Gewicht mit viel Spaß! Egal ob bei Sonnenschein, Regenschauer oder Schnee. Nachdem für viele die Lebensstilveränderung zu Beginn ein Problem darstellte, können sich die Teilnehmer heute kein Leben mehr ohne Bewegung vorstellen. „Vor M.O.B.I.L.I.S. war ein Aktivurlaub für mich undenkbar. Nach dem Jahr bin ich so fit, dass die Bergtouren kein Problem für mich waren“, so eine Teilnehmerin nach ihrem Urlaub. Die Zunahme der sportlichen Leistungs-



fähigkeit lässt sich auch an den durchgeführten Belastungs-EKGs erkennen. Dort zeigt sich u.a., dass die getretene Wattleistung um 16% oder um durchschnittlich 32 Watt gestiegen ist.

Steckbriefe



## NINA KACHE

Dipl. Sportwissenschaftlerin  
**Zitat:** „Keine Stunde im Leben, die man im Sport verbringt, ist verloren.“ Winston Spencer Churchill



## KATRIN POSDORFER

Sportwissenschaftlerin B.A., M.A.  
**Zitat:** „Wer kämpft, kann verlieren. Wer nicht kämpft, der hat schon verloren“.

## Leserbriefe

### Thomas Grothe:

„Im November 2013 bekam ich ein neues Hüftgelenk. In der anschließenden Reha wurde mir die Teilnahme am Rehasport nach ärztlicher Verordnung empfohlen. Seit März 2014 besuche ich jetzt im zweiten Jahr einmal wöchentlich die angebotenen Rehasportkurse bei soma.fit. Zusätzlich bin ich seit diesem Zeitpunkt als Mitglied angemeldet, um durch gezieltes Training der Tiefenmuskulatur und der Ausdauer meine eigene Lebensqualität wieder deutlich zu steigern.

Seitdem ist eine kontinuierliche Verbesserung der Beschwerden bei mir eingetreten. Die muskulären Schmerzen haben sich drastisch verringert und die Tritt- und Standsicherheit sind zurückgekehrt. Bis zu drei Mal in der Woche trainiere ich in den Kursen oder an den Geräten. Dank der stän-

dig angepassten Trainingspläne und der Betreuung durch das qualifizierte soma.fit-Team fühle ich mich deutlich beweglicher und belastbarer.

Mir gefällt die Atmosphäre, das konzentrierte Training, aber auch der stets vorhandene Spaß. Die Trainingsbegleitung ist optimal – freundlich und kompetent.

Bis jetzt bin ich immer gern zum Training gegangen, weil es mir danach einfach auch im Alltag wesentlich besser geht. Stillstand wäre bei mir wirklich Rückschritt. In diesem Sinne: DANKE an das gesamte soma.fit-Team!!!“

### Reinhard Kowohl:

„Herzlichen Glückwunsch zum 5-jährigen Jubiläum. 4 Jahre bin ich nun schon Mitglied in Eurem Studio und ich genieße es Woche für Woche bei Euch zu trainieren. Die fachgerechte Betreuung, die modernen Geräte, die gepflegten Räume und sauberen

sanitären Anlagen sind Euer Markenzeichen und veranlassen mich immer wieder für Euch Werbung zu machen. Weiter so!“

soma.  
kurier

erscheint als kostenlose Publikation seitens der soma.fit – soma fitness UG und Co KG

HERAUSGEBER  
soma fitness UG und Co KG  
Berliner Str. 504  
33334 Gütersloh  
Telefon 05241-708930  
E-Mail info@soma-fit.de  
Internet www.soma-fit.de

### FOTOS

soma fitness UG und Co KG, Fotolia.com, Benjamin Hartmann „spoon digital art“

Nachdruck von Berichten und Fotos, auch auszugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung.



## Forum Gesunde Wirtschaft – Teil 2

Eines der ersten großen Projekte von soma.consult war das „Forum Gesunde Wirtschaft“ 2014. Gemeinsam mit Projektpartnern, unter anderem der Techniker Krankenkasse, hat soma.consult am 28.08.2014 eingeladen. Unser Zukunftsthema an diesem Nachmittag: „Wettbewerbsvorteil durch Arbeitgeberattraktivität“. Wie wichtig dieses Thema für die ortsansässige Wirtschaft ist, zeigte sich dadurch, dass neben der IHK Ostwestfalen zu Bielefeld, die OWL Marketing, die Wirtschaftsinitiative Gütersloh sowie Herr Albrecht Pförtner, Geschäftsführer der Pro Wirtschaft GT, angemeldet waren. Insgesamt konnten wir Vertreter von 30 Unternehmen aus OWL bei uns begrüßen.

Dieser Erfolg führte dazu, das Format 2015 fortzusetzen. Unter dem Motto „Höchste Qualität – Einfachste Umsetzung“ fand am 17.09.2015 das 2. Forum Gesunde Wirtschaft im Gütersloher Gesundheitszentrum statt.

Das Gesundheitszentrum bot den pas-

senden Rahmen für die von mehr als 30 Teilnehmer aus der Region besuchten Kurzvorträge verschiedener Experten. Die drei Referenten trugen aus ihren Fachbereichen Ideen zusammen, wie Unternehmen einen schnellen und einfachen Einstieg in das Thema Gesundheitsförderung im Unternehmen finden können. soma.consult Geschäftsführer Christian Kache zeigte auf, wie jedes Unternehmen, egal welcher Größe und welcher Branche, mit unterschiedlichen Mitteln einen einfachen, aber effektiven Einstieg ins Gesundheitsmanagement finden kann. Der Betriebswirt erklärte zunächst kurz, was Gesundheitsmanagement eigentlich ist, wie man aber aus diesem komplexen Thema einzelne Bereiche rauspicken kann, um einen pragmatischen Einstieg zu finden.

Wie andere Krankenkassen auch, unterstützt die Techniker Krankenkasse Firmen durch Beratung und konkrete Maßnahmen beim übergreifenden Gesundheitsmanagement. Sascha Gut-



mann, Präventionsberater der TK, erklärte das Azubi Programm zum Gesundheitsmanagement. So kann die Basis für Gesundheitsförderung im Unternehmen bei den Jüngsten beginnen.

Zum Schluss konnte Hans Josef Polfers von der Württembergischen Versicherung durch ein praktisches Beispiel deutlich machen, wie einfach aber effektiv einzelne Maßnahmen der Gesundheitsförderung sein können.

Bei kleinen Snacks konnten die Teilnehmer im Anschluss ins Gespräch mit den Referenten kommen, was sehr gern genutzt wurde.

Die positive Resonanz zeigt sicher nicht nur die Wichtigkeit des Themas, sondern auch, dass soma.consult mit diesem Format den richtigen Weg gewählt hat. ●

## Das professionelle Programm für (Führungs-)Kräfte!

Nur gesund lässt sich dauerhaft eine hohe Leistung erbringen...  
Maschinen werden regelmäßig gewartet, Autos werden zum TÜV gebracht – die Frage, die sich da stellt ist – wie regelmäßig überprüft man seinen Körper?!?

Die meisten Menschen sind sich der Bedeutung von Gesundheit bewusst, handeln jedoch nicht danach. Gesundheit spürt man erst in Form ihrer Abwesenheit, d.h. in Form von Krankheit. Man nimmt Gesundheit einfach so hin, ohne sich mit ihr auseinanderzusetzen. Ist man erst krank, bereut man oft, nicht gesünder gelebt zu haben.

80 Prozent unserer gesundheitlichen Beschwerden sind den so genannten Zivilisationskrankheiten zuzuordnen:

- Herz- und Gefäßkrankheiten
- Diabetes Typ 2
- Bluthochdruck, Gicht, Karies
- Übergewicht, Adipositas, Essstörungen
- bestimmte Allergien, Krebsarten und Hauterkrankungen

In den meisten Fällen könnten diese durch eine gesunde Lebensweise verhindert oder vermindert werden.

Gerade Führungskräfte oder Selbstständige tragen eine enorme Verantwortung, der sie nur gerecht werden können, wenn sie zu 100 Prozent „fit“ sind und regelmäßig ihre Gesundheit überprüfen.

Für diese Menschen haben wir gemeinsam mit den Sportmedizinern Dr. Tillmann Bode und Robert Zimmermann den präventions.tag entwickelt. Unsere Experten aus Medizin, Psychologie, Sport- und Wirtschaftswissenschaft beraten und untersuchen die Teilnehmer einen Tag lang und geben Ihnen konkret Handlungsvorschläge, wie sie sich gesundheitsbewusster ver-



halten können und was jeder selbst ändern kann. Dabei werden die Teilnehmer sportmedizinisch und sportwissenschaftlich untersucht, sie erhalten spezifische Informationen zu wichtigen Themen rund um die Gesundheit. Diese Informationen sind speziell auf die jeweilige Gruppe abgestimmt. Darüber hinaus bekommen die Teilnehmer konkrete Vorschläge, Vorgaben und Empfehlungen, um zukünftig das Thema Gesundheit in den Alltag zu integrieren. ●

## Gesunde Mitarbeiter – gesundes Unternehmen

Unter diesem Motto hielt am Freitag, den 29.06.13 der Geschäftsführer von soma.fit Christian Kache einen Vortrag im Hotel Feldschlösschen in Geseke. Unterstützt wurde er dabei durch Christoph Lömker. Eingeladen wurden die beiden Sportwissenschaftler vom Berufsverband für Trainer und Coaches BDVT.

Neben interessanten Hintergründen rund um das Thema Rückenschmerzen am Arbeitsplatz und mögliche Lösungen, ließen es sich die Teilnehmer nicht nehmen, selber das Konzept rücken.mobil zu testen.

rücken.mobil bietet Unternehmen und deren Mitarbeitern die Möglichkeit, ein gezieltes individuelles und computergestütztes Training in unmittelbarer Nähe zum Arbeitsplatz anzubieten. So können innerhalb kürzester Zeit gezielt die Problemstellungen von über 80%

der Mitarbeiter angegangen werden. Dieses Konzept bietet Unternehmen sowie Arbeitnehmern riesiges Potential an der Volkskrankheit Rücken zu arbeiten. Schon 5 bis 6 Minuten, einmal in der Woche reichen aus. Dies zeigen die Ergebnisse der bisherigen Projekte von rücken.mobil, die seit 2012 erfolgreich laufen. Neben anderen Unternehmen in ganz Ostwestfalen betreut rücken.mobil die August Storck KG in Halle / Westfalen und die Grumbach GmbH und Co KG in Harsewinkel mit Ihrem Konzept. ●



## Lauftreff – Laufen „erleben“

„Du fühlst dich gut beim Laufen und noch besser hinterher.“ Dieses von Fred Lebow, Gründer des New York Marathons, beschriebene Gefühl des Laufens möchten wir den Teilnehmern in unseren Lauftreffs vermitteln.

In mehreren Unternehmen aus verschiedenen Branchen betreut soma.consult Lauftreffs sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Die Erfahrung, in einer Gruppe einen Einstieg in den

Laufsport zu bekommen und die Ausdauerleistungsfähigkeit zu steigern, hat sich in den bisherigen Kursen bewährt. „Mit 60 Jahren noch mal an einem Laufanfängerkurs teilzunehmen war für mich eine Herausforderung, um meine körperliche Fitness zu testen. Schön war und ist es, die Erfahrung zu machen, dass die Gruppe aus „Jung und Alt“ sich immer wieder gegenseitig motiviert und niemanden zurück lässt. Das macht ein-

fach nur Spaß und vor allen Dingen fit“, schildert eine Teilnehmerin ihren gelungenen Einstieg in den Laufsport.

„Mir als Kursleiterin gibt dieser Erfolg natürlich ein gutes Gefühl. Zu sehen, wie die Teilnehmer sich am Anfang mit 400 Meter Laufen quälen müssen, und am Ende 5000 Meter joggen können, ist der Wahnsinn“, beschreibt Sportwissenschaftlerin Katrin Posdorfer die Fortschritte jedes Einzelnen. ●

## rücken.mobil bei den Firmen Benteler und Storck

Bis zu 85% der Bevölkerung in Deutschland leidet einmal in ihrem Leben unter Rückenschmerzen, die länger als sechs Wochen anhalten. Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems stellen einen der häufigsten Gründe für Arbeitsunfähigkeitstage dar.

Mit dem rücken.mobil bietet soma.consult seit 2012 Unternehmen die Möglichkeit, die Rückengesundheit ihrer Mitarbeiter zu unterstützen. Das Konzept des rücken.mobils ermöglicht ein arbeitsplatznahes Training ohne weite Wege und großen Zeitaufwand. Möglich ist dies dadurch, dass sich das Trainingsgerät in einem Fahrzeug befindet, mit



dem unterschiedliche „Haltestellen“ auf dem Firmengelände angefahren werden können. Durch die spezielle Konstruktion des Gerätes lässt sich gezielt die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur trai-

nieren. Ein Termin pro Woche ist somit ausreichend, um eine Stabilisierung der Wirbelsäule in einer 6-minütigen Trainingseinheit zu erzielen.

In OWL nutzen unter anderem die Firmen Benteler AG und August Storck KG die Möglichkeit, ihre Mitarbeiter im rücken.mobil trainieren zu lassen. An drei Tagen pro Woche stärken rund 300 Mitarbeiter der genannten Firmen effektiv ihre wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur. Erhobene Daten zeigen signifikante Verbesserungen der Maximalkraft von Bauch- und Rückenmuskulatur, sowie eine erhöhte Beweglichkeit der Wirbelsäule. ●

## FRAUEN unternehmen

Das Bundesministerium für Wirtschaft und Energie (BMWi) hat 2014 die Initiative „FRAUEN unternehmen“ ins Leben gerufen, weil immer noch erheblich weniger Frauen den Weg in die Selbstständigkeit finden als Männer. Bundesminister für Wirtschaft und Energie, Sigmar Gabriel: „Deutschland kann nicht auf die Kreativität von Frauen verzichten. Um auf Dauer wettbewerbsfähig zu bleiben und wirtschaftliches Wachstum zu sichern, benötigen wir den frischen Wind und die guten Geschäftsideen von Unternehmerinnen, ihr Durchhaltevermögen und ihre Beharrlichkeit in schwierigen Situationen.“

Erfolgreiche Unternehmerinnen sollen Frauen zu beruflicher Selbstständigkeit ermutigen und Mädchen für das Berufsbild „Unternehmerin“ begeistern.



Die Präsenz und Sichtbarkeit von Unternehmerinnen in der Öffentlichkeit soll erhöht werden.

Für „FRAUEN unternehmen“ wurden vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie und der bundesweiten gründerinnenagentur (bga) „Vorbild-Unternehmerinnen“ gesucht, die ihre Inspiration und Leidenschaft für ein Leben als Unternehmerin weitergeben möchten. Beworben haben sich über 360 Unternehmerinnen aus dem gesamten Bundesgebiet, aus denen die Jury im Herbst 2014 rund 180 Bewerberinnen für den Start des Netzwerks ausgewählt hat. Dabei handelt es sich um Unternehmerinnen und Freiberuflerinnen aus ganz unterschiedlichen Branchen. Überzeugt haben sie die Jury mit ihrer Motivation und ihren Ideen zur Umsetzung inner-



halb des Netzwerks. Eine dieser Vorbild-Unternehmerinnen ist Nina Kache. Ihre Aufgabe ist es, im Raum Gütersloh beispielsweise in Schulen, Hochschulen oder Veranstaltungen der Wirtschaftsförderung zu besuchen, um über ihre Erfahrungen als Unternehmerin zu berichten und den Unternehmerinnengeist zu fördern.

Im Zuge dessen erschien im Mai 2015 ein Interview in dem Gütersloher Magazin faktor3 zum Thema „Vorbilder“. Im Wirtschaftsteil wurde Nina Kache porträtiert. Im Gespräch mit faktor3 verriet die Sportwissenschaftlerin, was sie (anders) macht und wie sie ihre Rolle als Unternehmerin versteht. ●

## Mittagsgespräche



Am 20.08.2015 war soma.fit Gastgeber der Veranstaltungsreihe „Mit-

tagsgespräche“. Gemeinsam mit dem Kompetenzzentrum Frau und Beruf OWL, der pro Wirtschaft GT GmbH und der Gleichstellungsstelle des Kreises Gütersloh wurde die Veranstaltung für aufstiegsorientierte Frauen, Personalverantwortliche und Frauen in Führungspositionen ausgerichtet.

Nina Kache und Vera Müncher (Kompetenzzentrum Frau und Beruf OWL) begrüßten die Anwesenden zu einem Vortrag von Martina Ringeln. Die Diplomingenieurin der Firma Miele & Cie KG referierte zum Thema „Karrie-

re-Chance Netzwerken. Kontakte ausbauen und die Zukunft gestalten“.

Das Mittagsgespräch ist eine Vortragsreihe, welche sich interaktiv mit der Materie „Aufstiegchancen von Frauen“ im Zuge der Fachkräftesicherung befasst. ●

## Referenzen

August Storck KG; Benteler AG; Grumbach GmbH und Co KG; runa reisen GmbH; Württembergische Versicherung; KJP; EK Service Group; Thyssen Krupp AG; Max Lüning GmbH; Becker Sondermaschinenbau; Seppeler GmbH und Co KG; Techniker Krankenkasse; Stadt Gütersloh; MIG Herford GmbH und Co KG; Humana GmbH; Gustav Wolf GmbH und Co KG; Kraft Maschinenbau GmbH; Sparkasse Gütersloh; Friedrich Amtenbrink GmbH und Co KG; Reha Lüneburg; Radio Bielefeld; Carolinen Mineralquellen Wüllner GmbH & Co. KG; BKK Gildemeister Seidensticker; EFB Elektronik

soma.  
kurier

erscheint als kostenlose Publikation seitens der soma.fit – soma fitness UG und Co KG

HERAUSGEBER  
soma fitness UG und Co KG  
Berliner Str. 504  
33334 Gütersloh  
Telefon 05241-708930  
E-Mail info@soma-fit.de  
Internet www.soma-fit.de

FOTOS  
soma fitness UG und Co KG, Fotolia.com, Benjamin Hartmann „spoon digital art“

Nachdruck von Berichten und Fotos, auch auszugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung.