

## „fitEST“ – Die E.ON Sales & Trading GmbH startet mit Aktionstagen in das neue Fitnessprogramm

Unter dem Motto „Mit fitEST gesünder durch das Jahr!“ startete bei der E.ON Sales & Trading GmbH im April 2006 ein umfassendes Fitness- und Gesundheitsprogramm in Kooperation mit der Motio GmbH München und der Energie BKK.

Nachdem die Mitarbeiter im Rahmen eines Kick-Off's am 27. April informiert wurden, welche Aktivitäten sie im laufenden und nächsten Jahr erwarten, fanden am 10. und 11. Mai Aktionstage für einen ersten Gesundheitscheck statt.



*Bei der BIA-Messung*

Durch eine Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) hatten die Mitarbeiter zum einen die Möglichkeit ihre persönliche Körperzusammensetzung von Muskulatur, Wasser und Fett messen zu lassen. Im Anschluss an die Ermittlung erhielten sie eine individuell abgestimmte Beratung von der Oecothrophologin des

Motio-Teams. Hier wurden Ihnen Tipps zur Optimierung ihrer Körperzusammensetzung durch ein passendes Bewegungsprogramm und eine ausgewogene Ernährung gegeben sowie Fragen beantwortet.



*Beratung nach der BIA-Messung*

Zum anderen wurde beim zweiten Baustein Fitnesstest die Herzfrequenz und die Herzfrequenz-Variabilität (unterschiedliche Abstände der Herzschläge) in Ruhe gemessen. Unter Berücksichtigung der Daten Alter, Geschlecht, Körpergröße, Gewicht sowie der Selbsteinschätzung der körperlichen Aktivität (niedrig, mittel, hoch) wurde ein Fitness-Wert, der so genannte OwnIndex, ermittelt.



*Der Fitnesstest mit individueller Beratung*

Auch beim Fitnesstest erhielten die Mitarbeiter abschließend eine Beratung durch die Motio-Trainer, bei dem z.B. ein persönlicher Fitnessplan besprochen wurde.



Abgerundet wurden die Aktionstage mit einem einstündigen Vortrag „Clever essen, fit bleiben!“ und einer allgemeinen Beratung sowie einem Informationsstand rund um das Thema Ernährung.

*Welche Nahrungsmittel zählen eigentlich zu einer gesunden Ernährung?*

Die Aktionstage wurden mit Begeisterung und großem Interesse aufgenommen, insgesamt wurden ca. 180 BIA-Messungen und 150 Fitnesstests durchgeführt.

Im Laufe dieses und des nächsten Jahres werden bei der E.ON Sales & Trading GmbH sowohl weitere Aktionstage (z.B. Rückenscreening oder Herzscreening) als auch verschiedenste Sportangebote wie Inline-Skating, Aerobic, Nordic Walking, Fußball oder Qi Gong angeboten. Des Weiteren wird es die Möglichkeit individueller Gesundheitsberatungen geben sowie ein so genanntes Vitalbuffet mit leichter, gesunder Ernährung, vielen Vitaminen und Energie. Schließlich geht es bei der E.ON Sales & Trading GmbH nicht nur im Tagesgeschäft um die Kraft der Energie!

Begleitet wird das „fitEST-Programm“ durch die Motio GmbH, die sowohl konzeptionell als auch im Marketing unterstützt und die operative Umsetzung der Kurse und Aktionstage übernimmt.

*Autorin: Anne Fürwentsches, Motio GmbH München*