



Die  
Bundesregierung

## "Aktiv Dabei" – Cornelia Wopperer engagiert sich als Gesundheitstrainerin

**Arme kreisen, Augen entspannen, Bauchnabel einziehen: Wer am Arbeitsplatz gesund und mobil bleiben will, sollte täglich kleine Übungen machen, rät Cornelia Wopperer. Die Porzellanmalerin über ihr Engagement als Gesundheitstrainerin bei der BHS tabletop AG.**

**Erfahrung ist Zukunft (EIZ):** Frau Wopperer, Sie motivieren Ihre Kolleginnen und Kollegen zu Bewegung am Arbeitsplatz. Warum haben Sie sich für die Ausbildung zur Gesundheitstrainerin entschieden?

**Cornelia Wopperer:** Ich bin in der Freizeit selber sportlich aktiv, ich schwimme und fahre viel Fahrrad, trotzdem habe ich Probleme mit dem Rücken. Vielen anderen Kolleginnen und Kollegen geht es ähnlich. Ich wollte uns im Berufsleben etwas Gutes tun.

**EIZ:** Was haben Sie in der Ausbildung gelernt?

**Wopperer:** Wir haben verschiedene Ernährungs- und Gesundheitsmodelle kennengelernt. Mittlerweile haben wir eine dicke Mappe mit verschiedensten Übungen, zum Beispiel solche für das Herz-Kreislauf-System oder zur Stärkung der Rückenmuskulatur.

**EIZ:** Können Sie ein konkretes Beispiel geben?

**Wopperer:** Es kommt immer darauf an, in welchem Bereich man arbeitet. Kolleginnen und Kollegen, die im Büro arbeiten, haben häufig Probleme mit den Schultern oder der Halswirbelsäule und machen gezielt Übungen für diese Körperteile. Ich arbeite als Porzellanmalerin vor allem mit den Händen und mache deshalb verstärkt Übungen für die Fingergelenke. Jemand, der viel steht, bei uns zum Beispiel am Brennofen, macht vor allem Übungen für die Fußgelenke und Beine.

**EIZ:** Wie integrieren Sie das Programm in die Arbeitsprozesse?

**Wopperer:** Die anderen Gesundheitstrainer und ich gehen einmal pro Woche durch das Unternehmen und machen mit jedem Mitarbeiter eine Einheit von fünf bis zehn Minuten. In den Büros betreuen wir dann häufig Einzelpersonen, in größeren Abteilungen, wie zum Beispiel der Logistik, machen alle zusammen das Programm.

**EIZ:** Fördert diese gemeinsame sportliche Aktivität auch die Arbeit im Team?

**Wopperer:** Für mich persönlich ist es eine große Bereicherung. Ich hatte ja vorher nur mit meinen Malerkolleginnen und Kollegen zu tun. Mittlerweile kenne ich fast jeden im Betrieb. Und auch die Betriebsleitung macht mit.

**EIZ:** Beteiligen sich auch Menschen über 50 an dem Programm?

**Wopperer:** Ja natürlich. Wir haben zum Beispiel einen Kollegen, der 65 Jahre alt ist und sehr gerne mitmacht. Natürlich ist bei älteren Menschen der Bewegungsapparat schon ein bisschen eingeschränkter, aber mit der Zeit lernt man die Potenziale der Einzelnen kennen und kann die Übungen gezielt darauf abstimmen. Mittlerweile nimmt fast jeder an unserem Programm teil.

**EIZ:** Das klingt nach großem Erfolg.

**Wopperer:** Ja, die Leute kommen auch zwischendurch zu uns und sagen: "Mir tut der Rücken so weh, weißt du vielleicht eine Übung?" Viele erinnern sich auch an die eine oder andere Übung, wenn sie einem von uns Gesundheitstrainern begegnen.

**Das Interview finden Sie online unter:**

[http://www.erfahrung-ist-zukunft.de/nn\\_107694/Webs/EiZ/Content/DE/Artikel/Praxisbeispiele/20080819-mittenimleben-bhstabletop-interview.html](http://www.erfahrung-ist-zukunft.de/nn_107694/Webs/EiZ/Content/DE/Artikel/Praxisbeispiele/20080819-mittenimleben-bhstabletop-interview.html)



Foto: BHS tabletop AG  
Frau Wopperer trainiert das Logistik-Team