



**08.11.2019 BUNDESINITIATIVE IN FORM EHRT NEUEN NETZWERKPARTNER
AUF DER A+A IN DÜSSELDORF**

VIBRATIONSTRAINING FÜR BESCHÄFTIGT HAMBURG WASSER ERHÄLT IN FORM- AUSZEICHNUNG



Düsseldorf, 08. November 2019 – Für seinen Einsatz von Vibrationstraining in der innerbetrieblichen Gesundheitsförderung ist das Unternehmen HAMBURG WASSER auf der A+A, der Weltmesse für Gesundheit bei der Arbeit, als neuer Partner von IN FORM ausgezeichnet worden. Mit dieser bewegungsfördernden Maßnahme fördert HAMBURG WASSER aktiv die Gesundheit und Leistungsfähigkeit zahlreicher Beschäftigten. „IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ wird getragen vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft und vom Bundesministerium für Gesundheit.

„Wir freuen uns sehr über die Auszeichnung als neuer IN FORM-Partner. Mit dem Angebot des Vibrationstrainings motivieren wir unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu mehr Bewegung und tragen dadurch zu einer Verbesserung ihrer Gesundheit bei“, berichtet Herr Dr. Tobias Stephan Kaeding von HAMBURG WASSER.

Bei HAMBURG WASSER können die teilnehmenden Beschäftigten während der Arbeit kostenlos und flexibel das angebotene Vibrationstraining nutzen.

Das Training ist weniger anstrengend als vergleichbares Krafttraining und lässt sich daher gut in den Arbeitsalltag integrieren, da es lediglich 15 Minuten dauert und keiner Sportkleidung bedarf. Es stärkt nicht nur die Rumpfmuskulatur und beugt damit Rückenschmerzen vor, sondern fördert ebenso die Beinmuskulatur und die Koordination. Zusätzlich bietet HAMBURG WASSER begleitend weitere Maßnahmen zur Rückengesundheit am Arbeitsplatz an.

Mit den Angeboten stärkt HAMBURG WASSER das Gesundheitsbewusstsein bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und ermöglicht es den Beschäftigten, sich auch während der Arbeitszeit zu bewegen – und das flexibel und eigenständig. Deshalb erhielt das Unternehmen am 06. November 2019 eine „Wir sind IN FORM“- Plakette für sein Projekt und ist damit Teil der Initiative IN FORM, die dem Unternehmen eine Plattform für mehr Aufmerksamkeit und unterstützende Materialien für das Projektmanagement bietet.

„IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung" wurde 2008 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) und vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) ins Leben gerufen und setzt sich seitdem bundesweit für einen gesunden Lebensstil in Deutschland ein. „Wir sind IN FORM" zeichnet Projekte aus, die zu gesunder Ernährung und mehr Bewegung beitragen und damit die Ziele von IN FORM unterstützen. Projektträger aus ganz Deutschland sind eingeladen sich für „Wir sind IN FORM" zu bewerben.

HAMBURG WASSER und der Einsatz von Vibrationstraining in der innerbetrieblichen Gesundheitsförderung

- Das Vibrationstraining richtet sich an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Bereichs „Netze“ des Trinkwasserversorgungs- und Abwasserversorgungsunternehmens HAMBURG WASSER.
- Das Training wird während der Arbeitszeit kostenlos zur Verfügung gestellt und ist damit ein besonders niedrighschwelliges Angebot – vor allem für Beschäftigte mit gering ausgeprägter Bewegungsaffinität.

- Ziele des Projekts: Nachhaltige Förderung der Gesundheit, Beschäftigte, die dadurch gesund, motiviert und leistungsfähig ihre Aufgaben wahrnehmen können, Förderung eines aktiven Lebensstils sowie Gesundheitsbewusstsein am Arbeitsplatz



V.l.n.r.: Kurt Henn, Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BM)
Maria Walden, HAMBURG WASSER, Dr. Tobias Kaeding, HAMBURG WASSER
©Monika Schaake, BLE

ANHÄNGE

[IN FORM Partner Hamburg Wasser Pressemitteilung.pdf »](#)

KONTAKT


PRESSESTELLE

HAMBURG WASSER

Billhorner Deich 2

20539 Hamburg

040 78 88 88 222

 presse(at)hamburgwasser.de

Kontakt Daten ausschließlich für Presseanfragen

Ole Braukmann

Pressesprecher

Sabrina Schmalz

Pressereferentin

Janne Rumpelt

Pressereferentin

