

## DEN RÜCKEN BEGLÜCKEN

### ANGEBOT ZUR GESUNDHEITSFÖDERUNG FÜR ALLE MITARBEITER DER ZVO GRUPPE

Rückenschmerzen gehören zu den am weitesten verbreiteten Beschwerden am Arbeitsplatz. Die Teilnahme an einer Rückenschule kann ein wesentlicher Beitrag sein, Rückenbeschwerden entgegenzuwirken bzw. ihnen vorzubeugen. Nach dem bereits im Frühjahr erfolgten Gehwettbewerb „Tappa“ bietet die ZVO Gruppe ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einen weiteren Baustein der betrieblichen Gesundheitsvorsorge an.

Nach den Herbstferien geht es los. Angeboten wird ein Inhouseseminar über 2-3 Stunden mit dem Titel „Sportmotivation als Präventivmaßnahme“. In diesem Seminar geht es darum, das eigene Sport- und Fitnessziel zu finden und zu definieren. Verbunden damit sind Tipps zur Zielerreichung.

Zudem erhalten die Mitarbeiter Gelegenheit, an einer Rückenschule teilzunehmen. Vorgelesen sind hierfür acht Einheiten mit je einer Stunde. Die benötigten Matten werden vom Trainer zur Verfügung gestellt. Die Übungen sind so ausgelegt, dass Arbeitsbekleidung ausreicht. Hauptsächlich wird die Rückenmuskulatur gestärkt, also ein Training für eine stabile Rumpfmuskulatur. Dazu wird auch die Mobilität der Wirbelsäule verbessert. Dabei wird sehr individuell auf Vorschäden oder vorhandene Schmerzen

eingegangen und versucht, diese zu verringern. Pro Kursus sind 20 Teilnehmer möglich, je nach Interesse könnte ein Kursus um die Mittagszeit und ein Kursus am Nachmittag erfolgen.



Peter Duschek steht für ganzheitliche Fitnesskonzepte und freut sich bereits auf die Aufgabe beim ZVO.

Trainer ist Peter Duschek aus Lübeck, der erfolgreich das Studium zum Bachelor of Arts in Fitnessökonomie abgeschlossen hat und bereits auf eine sehr erfolgreiche, mehrjährige Berufserfahrung als lizenziertes Personal Trainer in Fitnessstudios, als auch auf privater Basis zurückblicken kann.

Heiko Suhren würde sich freuen, wenn sich möglichst viele Mitarbeiter beteiligen. „Beide Maßnahmen sind kostenfrei für die Mitarbeiter und finden außerhalb der Regelarbeitszeit in den Räumen der ZVO Gruppe statt. Nähere Informationen hierzu folgen, wenn die Teilnehmerzahl feststeht“, kündigt der Verbandsdirektor an.

Anmeldungen sind ab sofort bei Stephanie Wandrei möglich, Telefon 114 oder E-Mail [s.wandrei@zvo.com](mailto:s.wandrei@zvo.com). (li)



Fit werden in der Gruppe - mit Spaß dabei. Besonders zu empfehlen ist die Rückenschule bei Menschen mit sitzenden Tätigkeiten, einseitigen Belastungen und für Personen mit Rückenproblemen.

## AUF EIN WORT



von  
Verbandsdirektor  
Heiko Suhren

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

landauf, landab wird derzeit wieder über die Einführung der „Gelben Tonne“ diskutiert.

Die von uns beauftragte ZVO Entsorgung GmbH hat bereits vor geraumer Zeit gehandelt und bietet die Komfortonne an. Vor dem Hintergrund der zurzeit bestehenden Unwägbarkeiten war und ist dies genau der richtige Schritt. Eine „Gelbe Tonne“, die auch mit verpackungsfremden Wertstoffen befüllt werden könnte, würde unter den gegenwärtigen Bedingungen wirtschaftlich kaum darstellbar sein. Die Sammelkosten würden die zu erzielenden Erlöse aus der Verwertung deutlich übersteigen. Hier spielt auch hinein, dass die Finanzierung des „Dualen Systems“ völlig ungesichert ist. Zudem fehlen klare Regelungen. Das bereits vor langer Zeit angekündigte Wertstoffgesetz liegt immer noch nicht vor.

Manchmal ist es im Sinne unserer Kunden besser abzuwarten, bevor unnötige und damit kostenintensive Entscheidungen getroffen werden.

Ihr  


## IN DIESER AUSGABE LESEN SIE:

- Intensive Ausbildung steht an
- Autarke Stromversorgung
- Eindickungsprozess neu konfiguriert