

NORDWEST FÖRDERT GESUNDHEIT

Ein fitter Rücken mit digitalem Training

Dortmund. – Wer viel und gern auf dem Schreibtischstuhl sitzt, wird es kennen: der Nacken ist verspannt, der Rücken meldet sich und ab und an zieht bei Bewegung ein undefinierbarer Muskel. Woran das liegt? Nicht am fortschreitenden Altern, sondern an der sitzenden Tätigkeit. Was so manchem schon subjektiv bekannt ist, lässt sich durch verschiedene Studien belegen. NORDWEST unterstützt seine Mitarbeiter:innen seit einigen Wochen mit einer digitalen Mikropause, um diesen Schwierigkeiten entgegen zu wirken.

insbesondere in Pandemie-Zeiten, in denen viel von zu Hause gearbeitet wird, werden berufliche Aufgaben unter Umständen am Küchentisch erledigt und nicht am ergonomischen Arbeitsplatz.

20 Minuten lang, zweimal die Woche, konnten alle NORDWESTler während der Arbeitszeit an einer digitalen Trainingseinheit mit zertifizierten Fitnesstrainern teilnehmen. Ob beim mobilen Arbeiten oder vor Ort in der Büro-Unit: sporteln ließ sich überall. Ziel dieser Einheiten: eine mobilisierte Wirbelsäule und eine an den Arbeitsalltag angepasste Gesundheitsprophylaxe.

NORDWEST hat damit ihr Angebot aus dem Jahr 2018 wiederaufleben lassen und weiterentwickelt. Schon vor drei Jahren stand Bewegung im Rahmen des Gesundheitsjahres im Fokus. „Wir wollten schon länger wieder ein Bewegungsangebot für unsere Mitarbeiter:innen aufsetzen. Pandemiebedingt findet dieses jetzt als Pilotprojekt digital statt. Damit können wir all unseren knapp 400 Mitarbeiter:innen ein sportliches Angebot machen, um sie in ihrer Gesunderhaltung und an ihrem Arbeitsplatz zu unterstützen“, so Katharina Pelz, NORDWEST-Personalentwicklung & Ausbildung.

Nach den Sommerferien soll die digitale Mikropause noch einige weitere Male mit einem Fitnesstrainer angeboten werden. Damit wird der Impuls für die NORDWESTler gesetzt, eigenständig weiter zu machen und den eigenen Rücken zu pflegen und zu trainieren. Die ersten Einheiten haben bereits stattgefunden. Rund 90 Kolleginnen und Kollegen versammelten sich pro angebotenem Trainingstag vor den Bildschirmen. Weitere Angebote sind nicht ausgeschlossen.

Über die NORDWEST Handel AG:
Die NORDWEST Handel AG mit Sitz in Dortmund gehört seit 1919 zu den leistungsstärksten Verbundunternehmen des Produktionsverbindungshandels (PVH) mit einem Geschäftsvolumen in Höhe von 4.801 Mio. Euro gesamt per 2023. Die Kernaufgaben des Verbandes zur Unterstützung der rund 1.255 Fachhandelspartner aus den Bereichen Stahl, Bau-Handwerk-Industrie und Sanitär- und Heizungstechnik (Haustechnik) liegen in der Bündelung der Einkaufsvolumina, der Zentralregulierung, einem starken Zentrallager sowie in umfangreichen Dienstleistungen. NORDWEST ist auch in Europa, insbesondere in den Schwerpunktländern Österreich, Schweiz, Frankreich, Polen sowie Benelux aktiv.

Herausgeber:
NORDWEST Handel AG
Robert-Schuman-Straße 17
44263 Dortmund
http://www.nordwest.com

Astrid Sassen
Geschäftsbereichsleiterin Marketing & Unternehmenskommunikation
Telefon: +49 (0)231 - 2222 - 3301
E-Mail: a.sassen@nordwest.com

Janine Berghoff
Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Telefon: +49 (0)231 - 2222 - 3340
E-Mail: j.berghoff@nordwest.com

Anna Eckart
Referentin für Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Telefon: +49 (0)231 - 2222 - 3341
E-Mail: a.eckart@nordwest.com