

# Gesundheitsprogramm feiert runden Geburtstag

**Fit for Future:** Neuausrichtung wegen der veränderten Lebensgewohnheiten

■ **Herford** (nw). Junge Menschen fit für das Berufsleben machen – mit diesem Ziel startete vor zehn Jahren eine gemeinsame Initiative des Friedrich-List-Berufskollegs, der Sparkasse Herford und der Krankenkasse BKK HMR. Seit 2017 ist auch die Firma Brax Leineweber aus Herford dabei.

Der Start in das Berufsleben wird fast immer mit neuen Freiheiten und Möglichkeiten verbunden. Gleichzeitig entstehen aber auch gesundheitliche Risikofaktoren wie Stress, Zeit- und Leistungsdruck sowie eine einseitige Körperhaltung durch sitzende Tätigkeiten. Spätestens mit dem Auszug aus dem elterlichen Wohnraum kommt zudem eine Veränderung der Essgewohnheiten hinzu. Hier setzt das Gesundheitsprogramm „Fit for Future“ an. „Das Seminar umfasst Bestandteile der Ernährung, Bewegung und Entspannung und sorgt somit für einen gesundheitsbewussten Einstieg in das Berufsleben“, heißt es in der Pressemitteilung. Brax-Ausbildungsleiter Maik Wörmann ist über-

zeugt: „Das Angebot für unsere Auszubildenden ist Teil unseres Gesundheitsmanagements und legt die Grundlagen für ein gesundes Berufsleben.“ Das Gesundheitsprogramm hat in diesem Jahr eine grundlegende Neuausrichtung erfahren. „Lebensgewohnheiten und Vorkenntnisse haben sich in den letzten Jahren verändert. Darauf haben wir reagiert und das Programm angepasst“, sagt Andreas Esch, Ausbildungsleiter der Sparkasse Herford.

Aufgrund der hohen Teilnehmerzahl werden die Seminarinhalte abwechselnd in zwei Gruppen vermittelt. Unterstützung erhalten die Auszubildenden von den Hauswirtschafterinnen des Anna-Siemsen-Berufskollegs – in der Schulküche wurde das gemeinsame Mittagessen für alle Teilnehmer zubereitet.

Das Seminar soll alltagstaugliche Alternativen für mehr Bewegung oder eine gesunde Ernährung aufzeigen, so dass Gelerntes sofort in die Praxis umgesetzt wird. Weiterführende Angebote bietet die BKK HMR regelmäßig an.



**Gesundheitsbewusst:** Die Auszubildenden von Brax und der Sparkasse Herford beteiligen sich am Programm,

FOTO: BKK