

# Leistritz goes fit

## Vom Arbeitsplatz auf die Laufstrecke

B2RUN-Firmenlauf in Nürnberg

» Auch in diesem Jahr boten die zahlreichen Läufer beim B2RUN Nürnberg vor der historischen Steintribüne wieder ein imposantes Bild. Mit 17.500 Läufern war die Veranstaltung erstmalig ausverkauft. Rund 650 Nürnberger Firmen waren am 22. Juli auf der 6,3 km langen Strecke um den Dutzendteich am Start!

„Wir haben uns schon vor dem Lauf gemeinsam eingestimmt. Mit 85 Läufern haben wir die bisherige Bestmarke weit übertroffen und das Unternehmen Leistritz bestens repräsentiert“, freut sich Stefan Hornivius. Der Geschäftsführer der Turbomaschinen Technik ist seit Jahren mit dabei. „Während des Warm-Ups

vor dem Start hat der Moderator uns als den Nachbarn von nebenan freundlich begrüßt.“

Auf der Strecke gaben nicht nur die Leistritz Läufer bei guten Lauftemperaturen alles und wurden mit einem Gänsehaut-Gefühl beim Einlauf ins Stadion belohnt. Mit einer Zeit von 26,59 Minuten lief Dr. Michael Wengler als schnellster aus der Leistritz Mannschaft über die Ziellinie. Bei der anschließenden After-Run-Party mit Siegerehrung wurde gemeinsam mit dem „Fan-Anhang“ noch ein wenig gefeiert. Danke auch an die Leistritz Azubis, die den Team-Stand wieder betreut und alle bei der Vorbereitung bestens unterstützt haben! ■



Die Leistritz Läufer vor dem Start.

## Pleysteiner Läufer

» Bereits am 28. Mai 2014 hieß es beim 5. Nordoberpfälzer Firmenlauf „Auf die Plätze, fertig los!“. Trotz nasskalter Witterung war die Stimmung bei den insgesamt 4.577 Läufern alles andere als verregnet. Auch 28 Vertreter von der Leistritz Produktionstechnik aus Pleystein ließen es sich nicht nehmen, in Tischenreuth an den Start zu gehen. Auf der Strecke von 6,3 km haben sie sich wacker geschlagen. Der Schnellste unter ihnen war Sebastian Vater. ■

Trotz Regen war die Stimmung bei den Leistritz Läufern top.



## Gesund und fit durchs Leben

Wie heißt es immer so schön bei guten Wünschen: „... und vor allem Gesundheit“! Sie ist die Basis für alles Weitere. Aber auch wenn sie in aller Munde ist und viel über das Thema geschrieben wird, fällt es uns im Alltag doch häufig schwer, dieses Wissen in die Tat umzusetzen. Oder geht es Ihnen anders? Nicht nur privat, sondern auch im Berufsleben gibt es Einiges, was man hier tun kann. Bei Leistrizt gibt es daher verschiedene Initiativen und Maßnahmen wie Gesundheitstage mit kostenlosen Vorsorgeuntersuchungen oder Gymnastik am Arbeitsplatz, die dazu beitragen, gesund und fit zu bleiben! Hier nur einige Beispiele.

### GESUNDHEITSTAGE

#### Balance Coaching in Remscheid

» Aller guten Dinge sind drei: Nach den beiden Gesundheitstagen zu den Themen Augeninnendruckmessung und Hautscreening, die in diesem Jahr im Werk Remscheid bereits stattfanden, drehte sich am 4. November alles um „individuelle Stressprävention“. Vom Azubi über den Angestellten bis zur Führungskraft – viele Menschen setzen die Anforderungen des modernen Lebens unter Druck. Wird der Stress dauerhaft, kann er ernsthafte Folgen für die Gesundheit haben. Bei einem Kurzvortrag zum „Balance-coaching“ erfuhren die Teilnehmer, wie sie dem vorbeugen können. Im Anschluss hatten sie die Gelegenheit zu Einzelgesprächen mit dem Coach. Die Gesundheitstage kamen sehr gut an und waren restlos ausgebucht! ■

### GESUNDHEITSPRÜFUNG IN THAILAND

#### Jährliche Untersuchung

» Da Vorsicht besser als Nachsicht ist, schreibt der Gesetzgeber in Thailand vor, dass alle Mitarbeiter eine jährliche körperliche Untersuchung erhalten müssen. In der Leistrizt Tochtergesellschaft in Chonburi wurden deshalb am 30. September 2014 135 Mitarbeiter von einem Ärzteteam des Medical Centers untersucht. ■



## RÜCKENSCHULE IN NÜRNBERG UND REMSCHEID

### Fit am Arbeitsplatz

» Wer kennt das nicht: Egal, ob man im Büro oder in der Produktion arbeitet, oft schmerzt der Nacken oder der Rücken. Kein Wunder, schließlich verbringt der Durchschnittsmensch etwa zehn Stunden am Tag sitzend. Rückenschmerzen sind die Volkskrankheit Nummer 1 in Deutschland. Bei der Leistrizt Turbomaschinen Technik in Nürnberg wollte man Abhilfe schaffen. Vor gut einem Jahr kam deshalb eine Rückenschullehrerin, die mehreren Abteilungen Übungen gezeigt hat, um Rückenschmerzen vorzubeugen bzw. zu lindern.



Sie tun etwas für ihren Rücken (v.l.n.r.): F. Citak, A. Zimmermann, G. Barth, H. Hallermeier, M. Kallert, A. Molnar.

„Wir treffen uns jeden Morgen um 10.30, um gemeinsam zu üben“, erzählen die Mitarbeiterinnen aus der Abteilung Endprüfung Schaufeln. „Natürlich nur, wenn es das Arbeitspensum erlaubt.“ 15 bis 20 Minuten heißt es dann für die bis zu zehn Kolleginnen dehnen, strecken und stärken anhand verschiedener Übungen. „Unsere Arbeitshaltung ist meist sitzend und vor allem gebückt – also sehr rückenbelastend“, ergänzen sie. „Daher sind wir sehr froh, in diesem Rahmen etwas für unsere Gesundheit tun zu können. Denn es hilft wirklich.“



Richtig Heben muss auch gelernt sein.

Am 23. September 2014 gab es zum Thema gesunder Rücken eine Kick-Off Veranstaltung im Werk Remscheid. Dieser folgten inzwischen erste Trainingseinheiten mit individueller Befragung, Begutachtung des Arbeitsplatzes und Tipps zur alltäglichen Integration des Themas. Damit der Rücken gesund bleibt! ■