

Stark im Alltag

August 2021, München



In der Arbeitswelt des letzten Jahrhunderts zählte Kraft als eine der Kernkompetenzen des Mittelstandes und der einfachen Arbeiter. Im Laufe der industriellen Revolutionen wich die körperliche Arbeit immer mehr der geistigen und automatisierten Arbeit. Immer mehr Tätigkeiten werden von computergestützten Systemen übernommen. Man muss körperlich nicht mehr an die Grenzen gehen, nicht mehr „buckeln“ und sich körperlich verausgaben.

Denken, leichte körperliche Tätigkeiten und „Arbeit machen lassen“ dominiert den Alltag. „Virtuelles Arbeiten“ aus dem Home-Office oder mit geografisch weit voneinander entfernten Teams ist spätestens seit den Erfahrungen der Corona-Pandemie-Maßnahmen nicht mehr weg zu denken. Was für die einen wie ein Paradies klingt, birgt aber auch Gefahren. Neben den bekannten Haltungsschäden, die durch zu viel sitzende Tätigkeit erzeugt werden, kommen vor allem auch Effekte zu Tage, die man primär vielleicht nicht mit der modernen Arbeitswelt in Verbindung bringt.

Die körperlichen Aktivitäten, die Muskeltätigkeit, die Agilität, regelmäßige Bewegung während der Arbeit treten immer mehr in den Hintergrund. In vielen Fällen übernimmt eine latente Lethargie und Bequemlichkeit die Rolle des Antriebers. Dies ist eine Motivation, die eine negative Fitness-Spirale mit sich bringt. Weniger Bewegung führt zu mangelnder Fitness, führt zur Rückbildung der Muskulatur, führt zu Unausgeglichenheit, führt zu schlechterer Laune und auch zu einem schlechteren Selbstwertgefühl und mangelndem Selbstvertrauen. Man denke an die „Corona-Kilos“ die sich bei Schülern und der von zuhause aus arbeitenden Bevölkerung im Lockdown und weiteren Corona-Maßnahmen angesammelt haben. Wer schon mal eine Verletzung hatte, die einen an der Bewegung und am Training hinderte, der weiß, wie schnell sich Muskeln und körperliche Fitness zurückbildet. Dem gilt es entgegen zu wirken!

Durch die Stärkung der Muskulatur und der Ausdauer werden mehrere Fliegen mit einer Klappe geschlagen und führen somit für Mitarbeiter und die Unternehmen zu einer Effizienzsteigerung. Kraft ist nicht alles, aber sie ist das tragende Korsett für einen gesunden Körper und für mentale Stärke.

Immer mehr Firmen haben das erkannt und bieten, der neuen Arbeitswelt angepasst, zertifizierte Online- und Hybrid-Fitness-Kurse im Rahmen ihrer BGM-Maßnahmen an.

Nähere Infos unter: <https://www.pepp4success.de/KURSE-BUCHEN/>