



Das Gesundheitsprogramm „Fit for Future“ soll jungen Auszubildenden alltagstaugliche Alternativen für mehr Bewegung oder gesunde Ernährung aufzeigen.

Fit in den Berufsalltag

Junge Menschen erhalten Bewegungs- und Ernährungstipps

Herford (HK). Ernährung, Bewegung und Entspannung sind die Kerninhalte des Gesundheitsprogrammes „Fit for Future“. Gemeinsam setzen sich die Firma Brax Leineweber, die Sparkasse Herford, das Friedrich-List-Berufskolleg und die BKK HMR dafür ein, die jungen Berufsstarter fit in Sachen Gesundheit zu machen.

Mit dem Eintritt in das Berufsleben ändert sich der Alltag von jungen Erwachsenen. Stress, Zeit- und Leistungsdruck sind gesundheitliche Risikofaktoren, die es im besten Fall zu vermeiden gilt. „Insbesondere in diesen Zeiten ändert sich nicht selten das Essverhalten – allerdings zum Nega-

tiven. Wir tun genau das, was uns nicht gut tut. Häufig wird zu Fast Food gegriffen anstatt zu gesunder Nahrung“, wird Ökotrophologin Stefanie Deppe, die mit den Auszubildenden über gesunde Ernährung im Berufsalltag sprach, in einer Mitteilung der Krankenkasse zitiert. Im Anschluss wurden die Speisen gemeinsam zubereitet. Auch Sport stand auf dem eintägigen Programm, um den Teilnehmern die Relevanz des körperlichen Ausgleichs zum überwiegend sitzenden Arbeitstag näherzubringen.

Andreas Esch, Ausbildungsleiter der Sparkasse Herford, erläuterte: „Der Start in das Berufsleben ist

mit neuen Freiheiten und Möglichkeiten verbunden, aber auch mit Belastungen, die erstmals auf die jungen Menschen zukommen. Hier möchten wir anknüpfen mit unserem Gesundheitsprogramm.“ Die Sparkasse Herford ist bereits von Anfang an dabei. Auch Brax-Ausbildungsleiter Maik Wörmann ist überzeugt: „Wir legen hier einen wichtigen Grundstein für das Gesundheitsverhalten unserer Mitarbeiter von Morgen“.

Das Seminar soll alltagstaugliche Alternativen für mehr Bewegung oder gesunde Ernährung aufzeigen. Weiterführende Angebote bietet die BKK HMR regelmäßig an.