

Leistungsbereich

Bewegung & Training

**VITENSO
BGF**

Bewegung ist ein wesentlicher Bestandteil eines gesunden und leistungsfähigen Arbeitsalltags. Mit dem Leistungsbereich **Bewegung & Training** unterstützt VITENSO Teams und Abteilungen der Merck Group in Darmstadt dabei, körperliche Belastungen gezielt auszugleichen, Beschwerden vorzubeugen und **gesundheitsfördernde Bewegung nachhaltig in den Arbeitsalltag zu integrieren**.

Die Maßnahmen werden auf die jeweiligen Tätigkeiten, Belastungsprofile und Rahmenbedingungen abgestimmt – vom Büro und Labor bis hin zu Produktion, Technik und mobilen Arbeitsbereichen.

Bedarfsgerechte Maßnahmen für unterschiedliche Arbeitsbereiche

Je nach Zielsetzung und Bedarf können verschiedene Schwerpunkte miteinander kombiniert werden:

Bewegung im Arbeitsalltag

Kurze, gezielte Bewegungseinheiten fördern die Aktivierung, unterstützen den körperlichen Ausgleich und lassen sich unmittelbar in den Arbeitsablauf integrieren.

Kräftigung & Stabilisation

Übungen zur Stärkung relevanter Muskelgruppen unterstützen einen belastbaren Bewegungsapparat und können insbesondere Rücken, Rumpf und Gelenke gezielt stabilisieren.

Mobilisation & Beweglichkeit

Mobilisations- und Beweglichkeitsübungen helfen dabei, einseitige oder statische Belastungen auszugleichen und die körperliche Beweglichkeit zu erhalten.

Ausdauer & allgemeine Fitness

Geeignete Trainingsformate fördern die allgemeine körperliche Leistungsfähigkeit und unterstützen Herz-Kreislauf-System und Stoffwechsel.

Individuelle Trainingsberatung

Inhalte und Übungen können an die Anforderungen der jeweiligen Zielgruppe angepasst und so bedarfsgerecht in bestehende Arbeitsstrukturen integriert werden.

Welche Vorteile bietet der Leistungsbereich Bewegung & Training?

Der **Leistungsbereich Bewegung & Training** bietet zahlreiche Vorteile – sowohl für Dich persönlich als auch für das gesamte Unternehmen. Wer sich regelmäßig bewegt, profitiert häufig von mehr Energie, einer besseren Konzentration und einem gesteigerten körperlichen Wohlbefinden.

Beschwerden wie Rücken- oder Nackenschmerzen können reduziert werden, während gleichzeitig Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit verbessert werden. Viele Teilnehmende berichten zudem von einer höheren Stressresistenz und einer besseren Regeneration nach anspruchsvollen Arbeitstagen.

Gerade im Berufsalltag entstehen häufig einseitige Belastungen. Durch gezielte Bewegungsprogramme lassen sich diese ausgleichen und langfristige Beschwerden vermeiden.

Bewegung, die zum Arbeitsalltag passt

Im Mittelpunkt stehen keine sportlichen Höchstleistungen, sondern **praxisnahe und zielgruppengerechte Maßnahmen**, die zu den Anforderungen des jeweiligen Arbeitsbereichs passen.

VITENSO entwickelt dafür gemeinsam mit den Verantwortlichen geeignete Formate für Teams und Abteilungen – mit dem Ziel, Bewegung dort zu fördern, wo sie im Arbeitsalltag wirksam und sinnvoll eingesetzt werden kann.

Bewegung & Training für unterschiedliche Arbeitsbereiche

Die Angebote im **Leistungsbereich Bewegung & Training** werden auf die Anforderungen verschiedener Tätigkeitsbereiche abgestimmt.

Für Mitarbeitende im Büro

Langes Sitzen belastet Rücken, Nacken und Schultern. Bewegungsprogramme unterstützen dabei, Haltungsschäden vorzubeugen, die Muskulatur zu aktivieren und Verspannungen zu reduzieren. Gleichzeitig fördern regelmäßige Bewegungspausen die Konzentration und steigern die Leistungsfähigkeit.

Für Mitarbeitende in Laboren

Präzises Arbeiten in häufig statischen Körperhaltungen beansprucht insbesondere Schulter-, Nacken- und Rückenbereich. Spezifische Mobilisations- und Kräftigungsübungen helfen dabei, diese Belastungen auszugleichen und die Beweglichkeit dauerhaft zu erhalten.

Für Mitarbeitende in Produktion und Technik

Körperlich anspruchsvolle Tätigkeiten erfordern Kraft, Stabilität und eine gute Bewegungskoordination. Der **Leistungsbereich Bewegung & Training** unterstützt dabei, den Körper optimal auf diese Anforderungen vorzubereiten und Überlastungen vorzubeugen.

Für Führungskräfte und mobile Mitarbeitende

Viele Termine, Dienstreisen oder lange Besprechungen lassen Bewegung oft zu kurz kommen. Flexible Trainingsangebote ermöglichen es, auch bei einem vollen Terminkalender aktiv zu bleiben und die eigene Gesundheit bewusst zu fördern.

deshalb ein wichtiger Baustein der Betrieblichen Gesundheitsförderung und unterstützt Dich dabei, dauerhaft aktiv, gesund und leistungsfähig zu bleiben.