

→ INTERVIEW

„Montags ist Tai-Chi-Tag“

**LANGENFELD** Zu den Firmenchefs, die Sportangebote für ihre Belegschaft aktiv unterstützen, gehört Michael Schulz-Dobrick (55), Geschäftsführer und Inhaber der RSD Systeme GmbH (Fliegenschutzgitter). Mit ihm sprach RP-Mitarbeiter Martin Mönikes.

*Wie kommt man auf die Idee, den Mitarbeitern einen Tai-Chi-Kursus anzubieten?*

**Schulz-Dobrick** In einer Kompaktkur August 2009 habe ich Tai Chi kennengelernt und war von dieser ganzheitlichen Entspannungsmethode so fasziniert, dass ich mich, kaum wieder daheim, in einer Langenfelder Tai-Chi-Schule angemeldet habe. Nach drei Monaten kam die Überlegung: Was mir gut tut, könnte auch etwas für meine Mitarbeiter sein! Per Aushang habe ich für eine Schnupperstunde Tai Chi im Schulungsraum geworben.

*Wie ist die Resonanz bei der Belegschaft?*

**Schulz-Dobrick** Für ein Drittel der Mitarbeiter wurde aus dem Schnupperkurs eine regelmäßige Sportstunde. Seit anderthalb Jahren ist Montags Tai-Chi-Tag, auch an Feiertagen wie Ostern oder Pfingsten und immer unter Anleitung eines ausgebildeten Lehrers. Die Kombination aus Meditation, Gesundheits- und Atemübungen und Tai Chi als innerer Kampfkunst hat uns alle begeistert.

*Gibt es einen Tipp für Chefs, die ähnliche Pläne für ihre Mitarbeiter haben?*

**Schulz-Dobrick** Ein betriebliches Sportangebot nützt nur, wenn dieses tatsächlich wahrgenommen wird und die betriebliche Gesundheitsförderung auch bei dem weniger sportlichen Mitarbeiter ankommt. Und wenn dann mit Spaß und Kurzweil Körper und Geist trainiert werden, kann es nur Gewinner geben! Übrigens: Freunde des Hauses RSD sind montags ab 19 Uhr herzlich gerne zum „Schnuppern“ eingeladen.

*Lohnt sich ein Sportangebot im Betrieb?*

**Schulz-Dobrick** Der Tai-Chi-Kursus zahlt sich in mehrfacher Hinsicht aus: Haltungsschäden werden korrigiert, Muskelverspannungen werden aufgelöst, die Beweglichkeit optimiert, Stress abgebaut, beide Hirnhälften aktiviert, Aufmerksamkeit und Präsenz geschult, und die Atmung wird reguliert. Gemeinsam Sport auszuüben hat außerdem positive Auswirkungen auf das Betriebsklima. Wir haben einen Beitrag geleistet, dass unsere Mitarbeiter noch bedachter und verantwortungsvoller mit sich und anderen umgehen.

KOMPAKT

Richtig versichert? Ratgeber gibt Antwort

**LANGENFELD** (gut) „Richtig versichert“ heißt ein Ratgeber der Verbraucherzentrale am Rathaus. Der Band beantwortet fragen wie: Welche Versicherungen brauche ich wirklich? Welche kann ich getrost kündigen? „Richtig versichert“ kostet 9,90 Euro.

Mit Kollegen in den Krafraum

Mit **Betriebssport** versuchen heimische Unternehmen die Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter zu erhalten. Das Angebotsspektrum reicht von **Tai Chi** über **Rückenschule** bis hin zum firmeneigenen Fitness-Studio.



Mitarbeiter des Fliegenschutzgitter-Anbieters RSD bauen mit Tai Chi Stress ab. Geübt wird im Firmengebäude gleich nach der Arbeit. Auch Geschäftsführer Michael Schulz-Dobrick (l.) ist mit von der Partie. RP-FOTO: MATZERATH

VON MARTIN MÖNIKES

**LANGENFELD** Kurz vor Feierabend wird noch mal richtig zugepackt. Michael Schulz-Dobrick, Geschäftsführer bei RSD an der Albert-Einstein-Straße, räumt montags das Mobiliar aus dem Besprechungsraum, damit er und bis zu 15 Mitarbeiter dort gemeinsam Tai Chi praktizieren können, eine asiatische Sportart, die auch meditative Elemente enthält. Die Idee kam dem Chef des Spezialunternehmens für Fliegenschutzgitter bei einem Kuraufenthalt (siehe Interview).

„Spannungen besser ertragen“

Die von Tai-Chi-Lehrer Uwe Kroggel seit mehr als einem Jahr betreuten Sportstunden sind nach Ansicht von Empfangsdame Bärbel Grauer und der sonst für die Auftragsannahme zuständigen Silvia Scharrenbroch ideal, „um Stress abzubauen“. Man sei dann nämlich „so mit sich beschäftigt, dass man keine Zeit hat, sich mit anderen Dingen zu beschäftigen“. Was „anfänglich anstrengend“ gewesen sei, habe längst eine positive Wirkung erzielt: „Wir sind in stressigen Alltagssituationen ruhiger, können Spannungen besser ertragen und vermeiden eine falsche Körperhaltung“. Firmenchef Schulz-Dobrick kennt selbst die gesundheitlichen Risiken eines Bürojobs, besonders Verspannungen und Rückenschmerzen. Ihnen will er entgegenwirken, aber auch das „Betriebsklima“ stärken.

„Schmerzfrei kann man besser arbeiten“, sagt auch Christina Otten. Die Vorsitzende der Betriebsportgemeinschaft der Stadtsparkasse Langenfeld organisiert für die Kollegen unter anderem Yoga-Kurse, Rückenschulungen und Pilates-Angebote. Mittwochs treffen sich bis zu 30 Mitarbeiter in Sportkleidung etwa eine Stunde in einem Seminarraum, unmittelbar im Anschluss an die Arbeitszeit, denn „wenn man erst mal zu Hause ist, kommt man nur sehr schwer von der Couch hoch“. Die Trainer kommen von der SGL. Der Arbeitgeber engagiert sich unter anderem durch die Beschaffung von Sportgeräten.

Die Mitarbeiter von Orthomol an der Herzogstraße erfreuen sich sogar eines eigenen Fitnessstudios mit Kraft- und Ausdauertrainingsgeräten. „Wir verkaufen Gesundheit, also kümmern wir uns auch um die Gesundheit der eigenen Mitarbeiter“, erinnert Kristina Dreier, die Leiterin der Personalab-

INFO

Steuerlich begünstigt

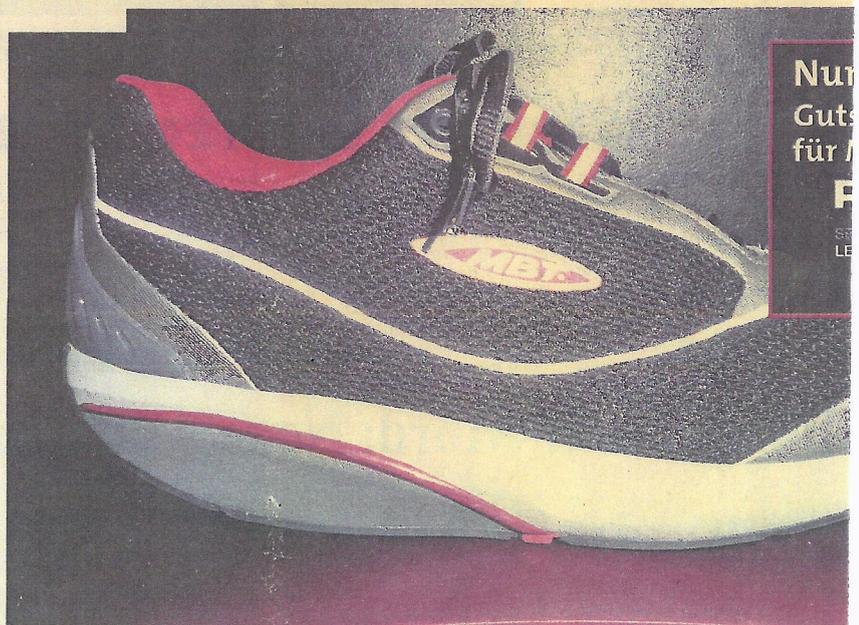
**Arbeitgeber**, die finanziellem Aufwand erbringen, um die Gesundheit ihrer Mitarbeiter zu fördern, können steuerliche Hilfe in Anspruch nehmen. Leistungen zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustands und der betrieblichen Gesundheitsförderung können pro Arbeitnehmer bis zu einer Höhe von 500 Euro jährlich steuerfrei gewährt werden. An diese Steuererleichterung sind allerdings konkrete qualitative Voraussetzungen gebunden.

teilung, an die Idee des verstorbenen Firmengründers Dr. Kristian Glagau. Eine Trainerin kommt zweimal wöchentlich, um die Stadionutzer zu beraten. Am Standort Elisabeth-Selbert-Straße gibt es ebenfalls einige Geräte, und seit einem Sommerfest auch ein Beach-Volleyball-Feld. An den Schichtzeiten orientiert sind die Termine für Kurse wie Rückenschule oder Langhanteltraining. Auch Massagen werden bezuschusst. Für 40 Mitarbeiter, die als Team bei einem Firmenlauf in Düsseldorf starten, übernimmt der Nahrungsergänzungsmittel-Vermarkter das Startgeld.

INTERVIEW

RP

Hier ist Leben drin.



Nur Guts für MBR

