

Betriebssport ja, aber richtig!

cab wächst kontinuierlich. An unserem Firmensitz in Karlsruhe sind inzwischen 135 Personen tätig. Es liegt uns viel daran, das Wohlbefinden unserer Mitarbeiter zu erhalten und weiter zu fördern. Hierzu nehmen wir betriebssportlich seit Januar 2014 die Betreuung durch Christian Spatzier und sein Team in Anspruch, mit dem wir erfolgreich und in engem gegenseitigem Vertrauen zusammenarbeiten.

Lokale Nähe als Voraussetzung

Unsere Organisations- und Personalplanung schließt die gesundheitsgerechte Entwicklung betrieblicher Strukturen und Prozesse sowie gesundheitsförderndes Verhalten der Beschäftigten ein. Als wir 2013 unser betriebliches Gesundheitsmanagement eingeführt haben, sahen wir für die Mitarbeiter in Karlsruhe speziell auch Trainings zur gesundheitlichen Prävention vor. Dabei war klar, dass von unserem Standort im städtischen Technologiepark aus die Ziellokation mit dem PKW oder der Straßenbahn in wenigen Minuten erreichbar sein muss. Das ist bei one to one sports der Fall. Durlach ist nicht weit und Parkplätze sind vor Ort ausreichend vorhanden.

Betriebsindividuell statt 0815

Kontinuität ist wichtig für den Erfolg. Das gilt im Geschäft genauso wie beim Sport. Entsprechend waren auch meine Zielanforderungen an das Training: zielgerichtet sollte es sein, motivierend, aber nicht überfordernd. Außerdem sollte das Teambuilding gestärkt werden. In Sachen sporttherapeutische



Unternehmen brauchen gesunde Mitarbeiter

Kompetenz habe ich mich bei Herrn Spatzier von Anfang an zuhause gefühlt. Er zeigte mir die Vorteile von Maßnahmen auf, die individuell auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen von uns zugeschnitten sind. Das fundierte Trainingsprogramm unter der Anleitung, Betreuung und Kontrolle eines staatlich anerkannten Physiotherapeuten passt für mich und meine Mitarbeiter.

Fixtermin im Kalender

Wir haben vier feste Trainingsgruppen, in denen jeweils bis zu sechs Mitarbeiter teilnehmen können. Als Geschäftsführer habe ich während des laufenden Geschäftsbetriebs nur wenig Freiraum. Sofern es die Zeit zulässt, plane ich das Training bei one to one sports aber fest in meinen Wochenablauf ein. Für mich bedeuten diese Trainings, das eigene Körperbewusstsein neu zu erfahren. Ich kann meine persönliche Fitness steigern und dabei auch die Grenzen des eigenen Körpers ausloten. Die individuelle Betreuung durch one to one sports garantiert mir ein Höchstmaß an Intensität und Effektivität. Das sage ich stellvertretend auch für die cab Mitarbeiter, die an diesem Training teilnehmen.

Aussagen von cab Mitarbeitern

- „Meine Rückenbeschwerden sind viel weniger geworden.“
- „Anfangs musste ich noch meinen inneren Schweinehund überwinden. Das ist jetzt aber komplett verschwunden.“
- „Körperfett und Gewicht sind geschrumpft, dafür habe ich an Muskeln zugelegt.“
- „Ich gehe aus jedem Training mit einem guten Gefühl nach Hause.“



Der Verfasser

Alexander Bardutzky ist seit 2009 Geschäftsführer der cab Produkttechnik GmbH & Co KG. Das Unternehmen setzt technologische Meilensteine in der Entwicklung und Produktion von Geräten zur Kennzeichnung von Baugruppen, Produkten und Verpackungen.

Kunden aus Industrie, Dienstleistung und Handel vertrauen den hohen Qualitätsstandards. 350 Mitarbeiter an neun Standorten weltweit sowie 820 kompetente Vertriebspartner in über 80 Ländern repräsentieren das internationale Auftreten von cab. Internet: www.cab.de