



Bildtitel: Via alfaview® gibt Diplom-Fitnessökonom Christian Braun dem Team wertvolle Tipps, wie die Belastung für den Körper durch das Sitzen vor dem Bildschirm kompensiert werden kann.

Karlsruhe, den 26.02.2021

Gemeinsam fit am Arbeitsplatz

alfatraining und alfaview® setzen auf aktives Gesundheitsmanagement

Das Thema Gesundheit wird bei dem Videokonferenzanbieter alfaview® sowie dem Bildungsunternehmen alfatraining großgeschrieben: Dem gesamten Team werden regelmäßig Schulungen zum Gesundheitsmanagement angeboten. Der aktuellste Kurs der Veranstaltungsreihe legte den Fokus auf die "Rückengesundheit am Arbeitsplatz", um die Tage im Büro oder Home-Office dynamischer zu gestalten. Fehlende Arbeitswege, geschlossene Sportstudios und Ausgangsbeschränkungen sorgen dafür, dass insbesondere in Zeiten der Corona-Pandemie die Bewegung im Alltag oft zu kurz kommt.

Bewegung in den Arbeitsalltag einbauen

Diplom-Fitnessökonom Christian Braun, der die Schulung leitete, gab den Teilnehmenden wertvolle Tipps, wie die Belastung für den Körper durch das Sitzen vor dem Bildschirm kompensiert werden kann. Einfache Übungen, die am Arbeitsplatz durchgeführt werden können, sorgen für Bewegung zwischendurch und auch die regelmäßige Änderung der Sitzposition beugt möglichen gesundheitlichen Beschwerden vor. [Studien zufolge](#) leidet die Mehrheit der deutschen Arbeitnehmerinnen und

Arbeitnehmer zumindest gelegentlich unter Rückenschmerzen. [Bereits kurze Bewegungseinheiten](#) können in diesem Zusammenhang positive Effekte haben.

Videokonferenzsoftware bringt den Trainer auch ins Home-Office

Da die Seminare über die Videokonferenzsoftware alfaview[®] durchgeführt werden, können nicht nur Kolleginnen und Kollegen im Büro vor Ort an den Veranstaltungen teilnehmen, sondern auch jene, die momentan - oft coronabedingt - im Home-Office arbeiten. So sind gemeinsame Erlebnisse möglich, die aufgrund der aktuellen Kontaktbeschränkungen andernfalls nicht denkbar wären, wie der Besuch eines Sportstudios oder der Drink nach Feierabend. alfaview[®] führt das Team audiovisuell zusammen und erzeugt ein Gemeinschaftsgefühl, das seit Beginn der Pandemie in vielen Bereichen fehlt.

Nachhaltiges Angebot zur Gesundheitsförderung

„Dank moderner Kommunikationsmittel wie alfaview[®] verwandelt sich der Arbeitsplatz in ein virtuelles Fitness-Center, in dem man sich gegenseitig motivieren kann. So wird neben dem Spaß bei der Arbeit auch das mentale Wohlbefinden des gesamten Teams gestärkt,“ so Geschäftsführer Niko Fostiropoulos. Deshalb sind in Zukunft weitere Seminare unter der Leitung qualifizierter Dozentinnen und Dozenten geplant, beispielsweise zum Thema Ernährung und Augengesundheit. Auch sonst setzt das Unternehmen auf ein dynamisches Gesundheitsmanagement: Angebote wie Leasingfahrräder sowie eine kostenfreie betriebliche Krankenzusatzversicherung unterstützen den Weg in ein aktives und gesundes Leben.