

## **Fitness Company macht DRK fit!**

Die Fitness Company, Deutschlands führender Filialbetreiber von Fitnessanlagen mit bald 100 Clubs bundesweit, hat für das DRK ein individuell zugeschnittenes Fitnessstraining am Arbeitsplatz entwickelt. Das Programm, das in den Rettungswachen umgesetzt wird, heißt DRK fit und ist für die Wachen ganz einfach mit dem Kauf von gut bestückten Fitness bags zu erwerben.

### **Wie die Idee zu „DRK fit“ entstand...**

Als Ausgangspunkt diente eine Studie des DRK zur Belastung der Mitarbeiter im Rettungsdienst, die von der Initiative neue Qualität der Arbeit (INQA) unterstützt wurde. Die Auswertung der Untersuchung zeigte, dass Mitarbeiter im Rettungsdienst besonders oft unter Rückenschmerzen leiden und regelmäßiges Fitnessstraining einen deutlichen gesundheitlichen Vorteil für sie bedeuten würde. Angeraten wurde hierbei sogar die Bereitstellung von Fitnessgeräten auf den Rettungswachen selbst.

### **Die Lösung: „DRK fit“**

Durch das Training von Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Ausdauer können die Mitarbeiter ihre individuelle Fitness verbessern. Grundlage für eine optimale Leistungsfähigkeit ist die körperliche Fitness und eine stabile Gesundheit der Einsatzkräfte. Die Fitness Company, bekannt für ihre gesundheitsorientierten Fitnessprogramme, rief daher ein individuell auf die Rettungskräfte zugeschnittenes Konzept ins Leben. Mit dem Erwerb von Fitness bags auf den Rettungswachen ist der erste Schritt in Richtung „optimale Fitness“ bereits getan. Ein bag (€ 000,- zzgl. MwSt.) beinhaltet die Tasche, ein Flexi-Bar zur Stabilisierung der Wirbelsäule, eine Matte, zwei Tubes für optimales Widerstandstraining für die Muskeln und das DRK fit Plakat mit allen relevanten Übungen, die visuell und übersichtlich dargestellt werden. Eine individuelle Einweisung in das Programm ist außerdem durch eine einstündige Vorstellung von DRK fit durch einen Trainer der Fitness Company gewährleistet, insofern der Schulungsort in einem Radius von 30 km um einen Fitness Company Club liegt.

### **Die Vorteile des Programms**

Genau wie die Mitarbeiter der Rettungswache sind auch die Trainingsgeräte aus dem Fitness bag „immer einsatzbereit“. Wegen des schnellen Auf- und Abbaus von Plakat und Geräten ist nur ein geringer Platzbedarf von Nöten. Durch die Förderung der Belastbarkeit der Wirbelsäule sind ein aktives Rückentraining und die Lösung von muskulären Dysbalancen gewährleistet. Durch den individuell zusammengestellten bag-Inhalt können alle wichtigen Muskeln trainiert und ein schnelle und effektives Training vollzogen werden, mit dem man jederzeit beginnen kann und das selbstverständlich in Dienstkleidung absolviert werden kann.

### **Wie kann man bei DRK fit mitmachen?**

Unter der Rufnummer 0 18 05/10 12 11 oder mit einem Klick auf unten stehenden Button kann man sein Fitness bag mit allen oben beschriebenen Leistungen ganz einfach bestellen und somit direkt den ersten Schritt in Richtung gesundheitliche Prävention machen.

### **Und noch ein „Bonbon“ von der Fitness Company**

Neben dem Programm „DRK fit“ bietet die Fitness Company den Mitarbeitern des DRK sowie deren direkten Angehörigen mit gleichem Wohnsitz vergünstigte Konditionen in allen Lifestyle und Business Clubs im gesamten Bundesgebiet. Sparen Sie über 33% (Lifestyle Clubs) oder mehr als 27 % (Business Clubs) und erleben Sie ein riesiges Kraft- und Ausdauerangebot, zahlreiche Kurse, großzügige Wellnessbereiche und besondere Extras wie Kinderbetreuung, Clubvideothek und Cardio-Theater in fast 50 Städten bundesweit.