

Fitness-Check und Ernährungstipps:

Mitarbeiter-Fitnesstag bei Logwin

- Aktive Förderung der Mitarbeitergesundheit
- Gemeinsames Ziel: Berlin Marathon 2017

Grevenmacher/Aschaffenburg – Wer sich bewegt, bewegt was. Mit dieser Überzeugung unterstützt der Logistikdienstleister Logwin seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dabei, mehr für ihre Gesundheit und körperliche Fitness zu tun. Dafür hat Logwin Beschäftigte aus Deutschland, Österreich und der Schweiz zu einem Fitnesstag eingeladen. Die Teilnehmer aus allen Unternehmensbereichen kamen am Samstag, den 10. September, in die Logwin-Zentrale nach Aschaffenburg, um von den Experten des Hubert-Schwarz-Teams ihre persönliche Fitness analysieren zu lassen sowie Lauf- und Ernährungstipps vom Profi zu erhalten.

„Wer sich gesund ernährt, regelmäßig bewegt und seine Fitness im Blick behält, dem fällt es auch leichter, den Anforderungen des Alltags und des Berufslebens erfolgreich zu begegnen. Das gemeinsame Training stärkt außerdem Teamgeist und Zusammengehörigkeitsgefühl und motiviert über das sportliche Erlebnis hinaus“, erklärt Axel Steiner, bei Logwin verantwortlich für das Personal-Ressort, die Idee des Angebots. Allen Mitarbeitern, die die besondere Herausforderung suchen, bietet Logwin außerdem mit der Teilnahme am Berlin-Marathon 2017 die Möglichkeit, das erlernte Wissen und ihren Trainingsfortschritt unter Beweis zu stellen.

Weil für 42,195 Kilometer nicht nur Ehrgeiz und Teamgeist wichtig sind, sondern auch die entsprechende Fitness, wurden zu Beginn des Fitnesstages in einem ersten Check-up die Blutwerte und anthropometrischen Daten der Teilnehmer als Grundlage für individuelle Trainingsempfehlungen erhoben. Nach einem gemeinsamen Frühstück gab es bei Impulsvorträgen dann wertvollen Input rund um Gesundheit, Bewegung und Ernährung. Dabei stand im Vordergrund, dass die Mitarbeiter mit gezielten Tipps einen echten Mehrwert für ihre persönliche Fitness erhielten und das Gelernte zukünftig nicht nur im Arbeitsalltag, sondern auch privat umsetzen können.

Basierend auf einem Fitnesslevel-Check erhielten die Teilnehmer am Nachmittag dann durch einen Lauf-Coach ein Echtzeit-Feedback. Der Coach korrigierte, spornte an und gab wichtige Tipps für die Laufvorbereitung. Damit war die Grundlage für das weitere individuelle Training gelegt. Nach einigen Monaten wird eine erneute Analyse aller relevanten Parameter erfolgen, um eventuell Trainingsanpassungen vornehmen zu können. Außerdem kann sich jeder Läufer auf Wunsch durch

weitere professionelle Coachings des Hubert-Schwarz-Teams bis zum Marathontermin im September 2017 begleiten lassen.

Der Fitnesstag war der Auftakt für weitere, ähnliche Veranstaltungen. Logwin unterstützt und fördert seine Mitarbeiter aktiv mit verschiedenen Angeboten rund um das Thema Gesundheit und Fitness. Oft kommt der Anstoß für ein Engagement von den Beschäftigten selbst: Bereits in der Vergangenheit hat Logwin eigene Teams dabei unterstützt, an sportlichen Events teilzunehmen, zum Beispiel am Jedermann-Radrennen Rund um den Finanzplatz Eschborn-Frankfurt. Zudem ist Logwin seit einigen Jahren einer der Hauptsponsoren des Aschaffener Hypo-Laufs.

Über die Logwin AG

Die Logwin AG (Grevenmacher, Luxemburg) realisiert für Kunden aus Industrie und Handel effiziente Logistik- und Transportlösungen. Der Konzern erzielte 2015 einen Umsatz von 1,1 Mrd. Euro und beschäftigt derzeit rund 4.200 Mitarbeiter. Logwin ist in allen wichtigen Märkten weltweit aktiv und verfügt über rund 190 Standorte in 34 Ländern auf sechs Kontinenten. Mit den beiden Geschäftsfeldern Solutions und Air + Ocean gehört die Logwin AG zu den führenden Unternehmen am Markt.

Die Logwin AG ist im Prime Standard der Deutschen Börse gelistet. Mehrheitsaktionärin ist die DELTON AG, Bad Homburg (Deutschland).

www.logwin-logistics.com

Ihr Ansprechpartner bei Logwin:

Volker Hoebelt

Managing Director Sales and Marketing

Air + Ocean

Tel.: +49 6021 343-9001 Fax: +49 6021 343-9008

volker.hoebelt@logwin-logistics.com