

Mitarbeiter-Motivation der gesunden Art



Media Markt-Physiotherapeutin Petra Hommer mit einem „ihrer“ Medianer.

Seit knapp 7 Jahren haben die Mitarbeiter/-innen des Media Marktes der Borsigallee die Möglichkeit, sich vor Ort in einem eigens dafür eingerichteten Raum einmal wöchentlich im Hause bei der Therapeutin Petra R. Hommer einzufinden. Was zur Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele beiträgt, können sie bei ihr erfragen und aktiv umsetzen.

Auch Informationen zur leistungsgerechten Ernährung kann der interessierte Medianer erhalten; denn der Mensch ist, was er isst. – Eine alte Weisheit zwar, aber dennoch unterschätzt man diese Thematik im Berufsalltag erheblich.

Speisen einfacher Kohlehydrate, wie Pasta, Pizza, Burger und dergleichen, verursachen einen verstärkten Ausstoß an körpereigenem Insulin zur Nahrungsaufspaltung und belasten die Bauchspeicheldrüse. Müdigkeit und Unkonzentriertheit sind die Folge. Ebenso ungünstig ist es, den Bedarf nach Süßem mit Einfachzucker zu stillen. (Wir alle kennen das braune Getränk...!)

Vitalkost im Sinne von frischem Obst und ballaststoffreichem Gemüse halten fit und decken den Energiebedarf für Muskeltätigkeit, sowie reichliches Trinken für geistige Frische. In Bezug auf die unterschiedlichen Körperhaltungstypen, wie z.B. die Form und der Verlauf

derer Wirbelsäulen individuell erkennen lässt, besteht weiterhin die Option für die Mitarbeiter/-innen, sich von Frau Hommer verschiedene entsprechende gymnastische Übungen aufzeigen zu lassen, um nach ausführlicher Erklärung selbst positiv auf sich einzuwirken und zuhause das Erlernte fortzuführen.

Wer noch weiter gehen möchte, kann sich einen individuellen Trainingsplan erstellen lassen, in welchem seine Zielsetzung im Mittelpunkt steht, ganz gleich ob man Fett reduzieren oder Muskeln aufbauen will. Weiterhin finden regelmäßig unterschiedliche Massagen statt, die das Mitarbeiter-rund-um-Programm vollenden.

Einseitige Bewegungsabläufe sowie statische Probleme bringen muskuläre Dysbalancen hervor, woraus Beschwerden im Schulter-/Nackebereich sowie Kopfschmerzen oder ein zu schwacher unterer Rücken resultieren, wie Frau Hommer aus ihrer langjährigen Erfahrung aus eigener Praxis für Physiotherapie in FfM Bockenheim zu berichten weiß.

Kombiniert aus Physio-Wellness, d.h. kräftiger, muskeldurchblutender Massage bis hin zu entspannender Wirkung des Highlights „Hot Stones“ stärkt sie erfolgreich den Medianern in verschiedenen Märkten den Rücken für hochmotivierten Einsatz im Job.