



Fit in den neuen Job

Generation Gold startet mit gesundheitsorientiertem Fitnesskurs

Dass Fitness das Wohlbefinden steigert, ist allgemein bekannt. Fitness ist aber auch notwendig, um eine neue Arbeit zu finden und vor allem, um dauerhaft in Arbeit zu bleiben. Aus diesem Grund hat die ARGE Herford in Zusammenarbeit mit ihren Kooperationspartnern Maßarbeit e.V. und Deutsche Angestellten Akademie (DAA) ihr Projekt „Generation Gold“ um den Baustein „Gesundheit“ erweitert und startet ab heute mit neuen Kursangeboten. Dabei stehen die Themen „Fitness“ und „Ernährung“ im Vordergrund, wie alle Akteure beim Startschuss zu berichten wissen.

Fachlich werden die Teilnehmer insbesondere von den Krankenkassen, AOK Herford und Vereinigte IKK Herford, unterstützt. Die hohe Kompetenz der Krankenkassen aus ihren Präventionsangeboten mit sport- und ernährungswissenschaftlichem Schwerpunkt vereinigt sich hier mit den langjährigen Erfahrungen von Generation Gold mit der Zielgruppe der über 50jährigen. Klaus Binnewitt, Geschäftsführer der ARGE im Kreis Herford, freut sich über das neue Unterstützungsangebot für ältere Arbeitslose: „Uns ist es in Zusammenarbeit mit den Krankenkassen gelungen, ein speziell auf unsere über 50jährigen Kunden zugeschnittenes Angebot zu schaffen. Mit diesem neuen Projektbaustein ermöglichen wir unseren Kunden den Zugang zu Gesundheitsseminaren, die sie sonst aus finanziellen Gründen nicht wahrnehmen könnten.“

Zwei Kurse sind das Ergebnis des erfolgreichen Zusammenwirkens:

1. Der „Ernährungskurs: Preiswert, gesund, und lecker“ startet im August. Hier erhalten die Teilnehmer theoretische und praktische Tipps für die Zubereitung

gesunder, schmackhafter Mahlzeiten - auch bei kleinem Budget. Die Kosten für den Kurs teilen sich Vereinigte IKK und AOK zu gleichen Teilen, so dass den Teilnehmern keine weiteren Kosten entstehen.

2. Der Fitnesskurs „Fit und Aktiv im Studio“

Das Ziel dieses Kurses ist es, Gesundheit, Beweglichkeit und seelisches Gleichgewicht zu stärken. Das Finden einer neuen Arbeitsstelle und das Bestehen am neuen Arbeitsplatz kosten besonders viel Energie und Ausdauer. Die Übungen dieses Kurses bieten eine optimale Vorbereitung darauf. Dabei erfüllt der Kurs die hohen Anforderungen eines zertifizierten Präventionskurses der AOK. Dadurch ist eine Kostenübernahme für jeden Teilnehmer gesichert- egal bei welcher gesetzlichen Krankenkasse er ist. Um den Trainingserfolg langfristig zu sichern, ist es wichtig, dass die Teilnehmer wissen, wie sie das Training nach Ende des Kurses auch zuhause problemlos fortsetzen können.

Beim heutigen Startschuss für „Fit und Aktiv im Studio“ im „Sportstawn Herford“ zeigten sich alle Akteure begeistert und waren sich einig, dass dieses Projekt sicher zum Erfolg führt. „Ein fitter Arbeitnehmer ist auch leistungsstark und kann am Arbeitsplatz Tag für Tag beweisen, was wirklich in ihm steckt.“