

## Pressemitteilung

### **Olympiasieger Jonas Reckermann trainiert Düsseldorfer**

Düsseldorf, 25. September 2018 – Olympiasieger Jonas Reckermann brachte am Montag Mitarbeiter der Stadtsparkasse Düsseldorf zum Schwitzen. Das Training ist Teil des Präventionsprojekts „Spitzensportler bewegen Mitarbeiter“ der BARMER. Zuerst berichtete Reckermann in seinem 30-minütigen Vortrag über seine Zeit als Profisportler. Nach der Theorie folgte die Praxis: Eine Stunde lang machte der Beachvolleyballer die Düsseldorfer beim gemeinsamen Workout fit.

#### **Prävention ohne erhobenen Zeigefinger**

„Wenn wir die Menschen dazu bringen wollen, gesünder zu leben, müssen wir neue Wege gehen. Wichtig ist, dass wir sie im Alltag abholen – etwa im Beruf. Deshalb ist unser Projekt in das betriebliche Gesundheitsmanagement eingebettet“, erklärte Tobias Mehwitz, Regionalgeschäftsführer der BARMER Düsseldorf. Dabei motivieren Top-Athleten die Mitarbeiter von Unternehmen zu mehr Bewegung und geben Tipps für mentale Stärke. „Sport macht glücklich, fit und leistungsfähig. Gesunde Mitarbeiter sind ein Schlüsselfaktor für nachhaltigen Erfolg. Nur, wer sich rundum wohlfühlt, ist im Alltag motiviert. Und so ist ‚Spitzensportler bewegen Mitarbeiter‘ ein wertvoller Beitrag im betrieblichen Gesundheitsmanagement“, sagte Karin-Brigitte Göbel, Vorstandsvorsitzende der Stadtsparkasse Düsseldorf.

#### **Von den Besten lernen: Beachvolleyballteams agieren wie Unternehmen**

Die BARMER sendet Top-Athleten in Firmen, die dort über Höhen und Tiefen ihrer Karriere berichten und zeigen, wie sie auch in schwierigen Momenten zurück zum Erfolg fanden. Die geschilderten Erfahrungen sollen auch für Beschäftigte im Berufsalltag nützlich sein und zum Beispiel helfen, die mentale Stärke zu verbessern.

Fitness, Zielstrebigkeit, Durchhaltevermögen und Disziplin – dies sind für Sportchampions wichtige Attribute. Als Leistungssportler stand Jonas Reckermann unter enormen Erfolgsdruck und berichtet: „Als Sportler bewegt man sich immer im Spannungsfeld zwischen externem Druck und der eigenen Erwartungshaltung. Siege und Rückschläge bergen sowohl Chancen als auch Risiken, der richtige Umgang hiermit ist ein entscheidender Faktor für eine erfolgreiche Karriere.“ Und er ergänzt: „Zudem agieren Beachvolleyballteams wie Unternehmen: die richtige Auswahl eines Teams und die hierzu passende Arbeitsphilosophie sind ungemein wichtig für die Produktivität und den Erfolg.“



Für Christiane Groth (Stadtparkasse Düsseldorf) und Tobias Mehwitz (BARMER) war Olympiasieger Jonas Reckermann (m.) der beste Beweis, dass Mitarbeiter für einen gesunden Berufsalltag von den Erfahrungen eines Profisportlers profitieren können. Foto: Heike Katthagen / Stadtparkasse Düsseldorf.

### **Steffen, Schmitt & Co.**

Bundesweit sind je nach Region verschiedene Sportler im Einsatz. Mit dabei sind neben Frank Busemann der Skisprung-Olympiasieger Martin Schmitt und der Goldmedaillengewinner im Beachvolleyball, Jonas Reckermann. Zudem unterstützen die dreifache Box-Weltmeisterin Ina Menzer, die dreifache Olympiagewinnerin im Biathlon, Kati Wilhelm, und die Doppel-Schwimm-Olympiasiegerin Britta Steffen die BARMER bei diesem Präventionsprojekt.

Mehr Informationen zu „Spitzensportler bewegen Mitarbeiter“ unter [www.barmer.de/f000531](http://www.barmer.de/f000531).

### **Pressekontakt**

Stadtparkasse Düsseldorf  
Dr. Gerd Meyer  
Tel: 0211 878 2200  
E-Mail: [gerd.meyer@sskduesseldorf.de](mailto:gerd.meyer@sskduesseldorf.de)

BARMER  
Sara Rebein  
Tel.: 0800 333 004 451 131 (kostenfrei) oder 0211 700 490 451 131  
[sara.rebein@barmer.de](mailto:sara.rebein@barmer.de)