

# Gesundheitstraining für Auszubildende der ThyssenKrupp Nirosta GmbH

## Zielgruppe

- TKN-Auszubildende

## Projektdesign

### Basis-Baustein

- Eingangs- & Ausgangsuntersuchung
- Arbeitsplatzanalyse
- 1-2 Gesundheitstage/Jahr
- 4 Gesundheitsseminare/Jahr
- Exkursion Suchtklinik
- Ausbilder-Seminar

### Spezialbausteine

- Nichtrauchertraining
- Arbeitsplatzbezogene Rückenschulung
- Abspecken für Azubis

## Ergebnisse

- In der dreijährigen Pilotstudie mit 50 Auszubildenden reduzierten sich die Fehlzeiten von 3,0 auf 1,8 AU-Tage pro Auszubildenden im Jahr.
- Der Lebensstil von etwa zwei Drittel der Auszubildenden ist deutlich gesundheitsorientierter geworden (z.B. weniger Suchtmittel, gesündere Ernährung, mehr Bewegung, rückengerechteres Verhalten).
- 12 Monate nach der Gesundheitsfördermaßnahme fühlt sich mehr als ein Drittel der Auszubildenden gesünder und leistungsfähiger.
- Mehr als die Hälfte der fettsüchtigen Auszubildenden (BMI>30) hat nach einem Jahr das Gewicht deutlich reduziert (im Einzelfall bis zu 35 kg).

