

Von den Olympischen Winterspielen in Pyeongchang geradewegs in die Sparkasse Bamberg – Biathlon-Olympiasiegerin **Kati Wilhelm** trainierte kürzlich in Bamberg mit Mitarbeitern der Sparkasse.

Dies ist Teil des Präventionsprojekts „Spitzensportler bewegen Mitarbeiter“, das die BARMER ins Leben gerufen hat. In einem 45-minütigen Vortrag berichtete die ARD-Expertin vor 100 Beschäftigten über ihre Zeit als Profisportlerin. Sie gab Tipps zu den Themen Entscheidungen treffen und Ziele erreichen. Danach folgten 60 Minuten Workout mit Aufwärm-, Kräftigungs- und Dehnübungen.

„Für unsere Mitarbeiter ist es eine tolle Gelegenheit, von einer Profisportlerin direkt Tipps und Tricks für ein erfolgreiches Training im Alltag zu bekommen“, so **Stephan Kirchner**, Vorstandsvorsitzender der Sparkasse Bamberg. „Die Gesundheit unserer Mitarbeiter liegt uns sehr am Herzen. Deshalb ist unser betriebliches Gesund-



Kati Wilhelm referierte in der Sparkasse Bamberg und war ein „Star zum Anfassen“. Geduldig ließ sie sich mit jedem fotografieren.
Fotos: PR

heitsmanagement seit Jahren erfolgreich aktiv“, führt Kirchner aus. Laufend gibt es Angebote und Infos rund ums Thema

Gesundheit. „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“, erklärt **Jörg Rölz**, Regionalgeschäftsführer der BARMER in Bamberg. Dabei motivieren die Top-Athleten die Mitarbeiter von Unternehmen zu mehr Bewegung und geben Tipps für mentale Stärke.

Die BARMER sendet Top-Athleten in Firmen, die dort über Höhen und Tiefen ihrer Karriere berichten und zeigen, wie sie auch in schwierigen Momenten wieder zurück zum Erfolg fanden. Die geschilderten Erfah-

rungen 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 Leistungssportlerin stand Kati Wilhelm unter enormen Erfolgsdruck und berichtet: „Es geht darum, dass man im Leben etwas riskiert und sich auch einmal traut Veränderungen einzugehen. Veränderungen bedeuten Fortschritt. Jeder sollte selbst seinen Weg finden und dazu gehört auch der Mut zu Entscheidungen! Man muss etwas investieren, will man etwas erreichen – das gilt für Körper und Geist.“



Die Mitarbeiter und auch der Vorstandsvorsitzende der Sparkasse Bamberg, Stephan Kirchner (re.), nach dem Training mit Kati Wilhelm.