



Mitarbeiter der Wiehl GmbH & Co. KG schulen ihren Rücken mit der AOK.

## WIEHL trainiert den Rücken

**Gesundheitsförderung** Viele Betriebe unterstützen die Gesunderhaltung ihrer Mitarbeiter - so auch ganz neu die WIEHL GmbH & Co. KG in Bingen. Gestartet wurde mit einer Rückenschule, die nachhaltig und dauerhaft die Rückengesundheit der Mitarbeiter fördern soll.



Jörg Wiehl, Geschäftsführer der Wiehl GmbH & Co. KG

Zwölf Mitarbeiter der WIEHL GmbH & Co. KG und sogar Geschäftsführer Jörg Wiehl üben, im Unterarmstütz das Gleichgewicht zu halten, und hören auf das Kommando von Annette Sauter, Sportfachkraft bei der AOK - Die Gesundheitskasse Bodensee-Oberschwaben. Sie zeigt den Teilnehmern des Rückenkurses Übungen zur Mobilisation und Kräftigung der Rückenmuskulatur.

**Prävention tut gut.** „Wir treffen uns sechs Wochen lang jeden Mittwoch für eine Stunde in der Firma, um gemeinsam unseren Rücken zu stärken“, hebt Jörg Wiehl hervor. „Betriebliches Gesundheitsmanagement gewinnt auch bei uns zunehmend an Bedeutung. Wir merken, dass Krankheiten im Bereich des Muskel-Skelett-Systems immer öfters auftreten und für längere Arbeitsausfälle sorgen. Darum wollen wir vorbeugen.“

**Rückenschule.** „Im Mittelpunkt unseres Kurses stehen gezielte Übungen zur Dehnung, Kräftigung und Lockerung der Muskulatur und natürlich eine theoretische Wissensvermittlung zur wirbelsäulenfreundlichen Alltagsgestaltung“, so Annette Sauter. Rund 80 Prozent aller Erwachsenen plagen sich regelmäßig mit Rückenbeschwerden herum. Rückenschmerzen führen zur Beeinträchtigung des persönlichen Wohlbefindens und



Treppenausstellung Wiehl (oben), Stahlwangentreppe mit Stufen und Wandhandlauf in Eiche (unten).

## WIEHL GMBH & CO KG IM BLICK

**Geschäftsführer:** Jörg Wiehl (in dritter Generation)

**Gegründet:** 1946

**Mitarbeiter:** 45

**Standort:** Bingen

**Kapazität:** ca. 2.200 Treppen pro Jahr

**Produktionsfläche:** ca. 5.300 Quadratmeter

**Produktionsschwerpunkte:** Holz- und Stahltreppen sowie Geländer in Einzelanfertigung und Kleinserien, Rundum-Service von der Planung bis zur Auslieferung, Treppensonderteile, Möbelstücke, Lohnlackieren, CNC-Arbeiten u.v.m.

[www.wiehl-treppen.de](http://www.wiehl-treppen.de)



der körperlichen Leistungsfähigkeit, die der Betroffene nicht hinnehmen muss. „Genau hier setzt das Rücken-  
training der AOK an“, sagt die AOK-Sportfachkraft.

**Betriebliches Gesundheitsmanagement.** „Leistungsfähige, engagierte und motivierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind die Basis eines jeden erfolgreichen Unternehmens“, betont Jörg Wiehl weiter. „Wir sehen es als unsere Aufgabe an, die Gesundheit unserer Mitarbeiter zu erhalten und zu fördern und möchten nun aktiv ins Betriebliche Gesundheitsmanagement einsteigen. Die Rückenschule war sozusagen der Startschuss. Die AOK steht uns dabei als kompetenter Partner zur Seite.“

Wenn Sie sich auch für Betriebliches Gesundheitsmanagement interessieren, melden Sie sich bei Jan Heckel von der AOK - Die Gesundheitskasse Bodensee-Oberschwaben unter Telefon 0751 371-129 oder per E-Mail an [jan.heckel@bw.aok.de](mailto:jan.heckel@bw.aok.de).



**Annette Sauter,**  
Sportexpertin und Koordinatorin  
Gesundheitsförderung in Lebenswelten