



Mit seinen „Active Sitting Solutions“ sorgt Interstuhl dafür, dass am Arbeitsplatz mehr Bewegung stattfindet – und das bereits im Sitzen. Hierfür werden neben aktiven Sitzlösungen nun auch Trainingsprogramme angeboten. In Österreich wird dieses Programm nun in Kooperation mit den Fitnessspezialisten von FitnessGoesOffice umgesetzt.

Langes statisches Sitzen schadet dem Körper. Ende 2018 hat Interstuhl auf der Orgatec, der internationalen Leitmesse für moderne Arbeitswelten, deshalb seine „Active Sitting Solutions“ vorgestellt. Als erster Anbieter auf dem Markt verfolgt der Tieringer Stuhlhersteller damit ein ganzheitliches System, das alle Aspekte des Sitzens in Bewegung abdeckt. Unter den Schlagworten „Body, Mind & Soul“ bietet Interstuhl einerseits innovative Produkte für bewegtes Sitzen (Body) wie beispielsweise den Bürodrehstuhl PUREis3. Andererseits hat der Sitzspezialist gemeinsam mit Garmin einen Sensor und eine App entwickelt, um bei der Arbeit das Bewusstsein (Mind) für das individuelle Sitzverhalten zu schärfen. Der dritte Baustein des Konzeptes ist das mit Sportwissenschaftlern entwickelte Trainingsprogramm (Soul). Ziel des Trainings ist es, alle Facetten des Sitzens zu verstehen und zu verinnerlichen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen Inhalte zu den Themen Gesunder Rücken, Ernährung und Stressmanagement, gepaart mit Kräftigungs- und Gleichgewichtsübungen. Die mit dem Training verbundenen Übungen lassen sich problemlos in den sitzenden Alltag integrieren und in jeder Arbeitsumgebung durchführen. Das didaktische Konzept ist eine neue Lösung für das betriebliche Gesundheitsmanagement in Unternehmen.

Seit dem Frühjahr 2019 kooperiert Interstuhl in Österreich mit den Sport- und Ernährungsexperten von „FitnessGoesOffice“. Ziel ist es, das Trainingsprogramm fürs Büro flächendeckend anzubieten. „Wir sind sehr froh, mit FitnessGoesOffice einen Partner gefunden zu haben, der unsere Überzeugungen zum Thema Sitzen und Bewegung teilt“, so Marco Thein, Verkaufsleiter von Interstuhl in Österreich. Bereits seit 2013 hat sich FitnessGoesOffice ganz dem Thema Firmenfitness verschrieben. Die Trainings finden direkt in den Unternehmen statt. Hier lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer von erfahrenen und speziell geschulten Coaches, worauf es beim aktiven Sitzen ankommt, wie der Rücken gestärkt wird oder auch, wie sich Verspannungen effektiv lösen lassen. Das Ziel der Trainings besteht darin, den arbeitenden Menschen dabei zu helfen, einen gesunden Lebensstil zu erreichen.

„Der Mensch und sein Wohlbefinden sind unser Antrieb“ umschreibt Susanne Hödl-Oels, Head of Marketing & Sales von FitnessGoesOffice ihre Unternehmensphilosophie. Damit dies gelingt, kommen innovative, wissenschaftlich fundierte Trainingsmethoden zum Einsatz. Hierbei stehen neben dem Thema Sitzen auch Fragen des Stressmanagements, der Ernährung oder auch des Schlafens auf dem Programm.

Wer seine Gesundheit, Leistungsfähigkeit und damit Freude am Arbeitsplatz erhalten will, muss Sitzen und Bewegung in Einklang bringen. Und wer aktives Sitzen ermöglichen will, der darf nicht nur über Sitzlösungen nachdenken sondern muss den gesamten Menschen und sein Verhalten in den Fokus nehmen. In diesem Sinne treten FitnessGoesOffice und Interstuhl in Österreich gemeinsam mit dem Ziel an, mehr Sit-Life-Balance ins Büro zu bringen.