

Firmenchef spendiert Training

Fitness Mitarbeiter von Rudi Speich aus Linz schwitzen gemeinsam

■ Linz. Wenn früher der Breitenwagen an einem der drei Ingenieurbüros von Rudi Speich in Linz, Unkel oder Bad Honnef-Rottbitze stoppte, konnten viele seiner Mitarbeiter zur Zutat „Mayonnaise“ nicht Nein sagen. Doch heute, so weiß Firmenchef Speich, ist das anders: Acht Wochen lang schickt er auf eigene Rechnung seine zehn Mitarbeiter ins Fitnessstudio – zum gemeinsamen Training.

Einmal in der Woche dürfen seine Angestellten eine halbe Stunde früher Feierabend machen und in die Sportklamotten springen. Zwei professionelle Fitnesstrainer helfen bei der gemeinsamen 90-minütigen Sportstunde im „Ars Corporis“. Bei aller Anstrengung darf der Spaß nicht zu kurz kommen, sagt der Hobby-Motorsportler. *qm*

Mehr zum Fitnessprogramm lesen Sie auf der Seite 22.



Hier schwitzt der Chef noch selbst: Zusammen mit seinen zehn Mitarbeitern legt sich Firmenchef Rudi Speich (vorne) ins Zeug. Fitnesstrainer Marc Schulz aus Bornheim zeigt den Angestellten aus Linz, Unkel und Bad Honnef-Rottbitze acht Wochen lang, wie es richtig geht. Foto: Creativ



Fit mit Klinsmann-Band: Das Ingenieurbüro Speich fördert die Gesundheit seiner Mitarbeiter mit gemeinsamen Trainingseinheiten. Jeden Freitag geht es ins Fitnessstudio. Dafür wird der Feierabend um eine halbe Stunde vorverlegt. Fotos: Creativ

Chef lässt seine Schäfchen schwitzen

Training Mitarbeiter des Linzer Unternehmers Rudi Speich machen innerem Schweinehund Garaus

Von unserem Redakteur Mario Quadt

■ Linz. Das widerspenstige Band in der Hand von Werner Wiedemann schließt heute keine Freundschaft mehr mit dem 51 Jahre alten Kfz-Sachverständigen. Seine leisen, kaum hörbaren Flüche verklingen in der Geschäftigkeit des Trainingsraums des Linzer Fitnessstudios „Ars Corporis“. Firmenchef Rudi Speich gibt seinen zehn Mitarbeitern freitags eine halbe Stunde früher frei, und dann geht es gemeinsam zum „Firmen Fitness Training“, wie Speich es nennt. Ausreden gibt es keine. Der Schweiß fließt nicht in Rinnsalen, sondern in Sturzbüchsen.

„Ich fahre eigentlich lieber mit dem Fahrrad“, meint Werner Wiedemann und grinst wie ein Schelm. „So, weiter geht's“, ruft Diplom-Sportwissenschaftler Marc Schulz, und Wiedemann und das gelbe Sportbändchen haben sich wieder.

Der leichte Herzinfarkt eines gleichaltrigen Kollegen brachte Rudi Speich, Chef von drei Ingenieurbüros in Linz, Unkel und Bad Honnef-Rottbitze, gehörig ins Grübeln – und wenig später ins Schwitzen. „Dann habe ich sogleich mit einem persönlichen Trainer ein neues Fitnessprogramm angefangen“, erinnert sich der 51-Jährige, der wie seine Prüflingen und Büroangestellten die Kleidung des Alltags in schicke Sportklamotten getauscht hat. Ergebnis seiner Bemühungen: „Ich hatte ruck, zuck zehn Kilo runter.“

Beflügelt vom eigenen Fitnesserfolg kam dem leidenschaftlichen Handballer und Motorsportler die Idee, die ganze Firma ins Fitness-

studio zu schicken. Das stellt den Speich-Schäfchen einen eigenen Raum zur Verfügung. „Es sind auch spielerische Sachen dabei“, meint Fitnesstrainer Marc Schulz, der zusammen mit Erik Neumann den Kurs leitet und die mitunter kniffligen Übungen vorführt. „Es geht mir um Mobilität, Kraft und Ausdauer“, sagt Schulz während einer kurzen Trinkpause. „Nicht stehen bleiben. Sonst geht der Kreislauf in den Keller“, schallt es durch den Übungsraum.

Um den sogenannten Jojo-Effekt zu vermeiden, setzt der Sportwissenschaftler auf ein nachhaltiges Programm und bedingungslose

Disziplin: So notieren die Kursteilnehmer in ihr Fitness-Logbuch die Stunden des Schlafs, vor allem die vor 24 Uhr, oder was sie gegessen haben – völlig freiwillig, wie Schulz betont.

Aus freien Stücken machen die Angestellten auch bei den gemeinsamen Übungen mit: „Der Grundzustand der Mitarbeiter ist sehr unterschiedlich“, findet der Coach. „Die Frauen sind ein wenig ehrgeiziger.“ Nach acht Wochen sind zwar keine Wunder zu erwarten, aber deutliche Verbesserungen erkennbar. „Und Spaß soll es auch machen. Wir achten darauf, dass sich niemand überlastet.“

„Wir lachen eigentlich sehr viel“, meint Bürokauffrau Sarah Bellinghausen. Die 24 Jahre alte, gertenschlanke Ex-Gardetänzerin räumt aber ein, dass so ziemlich jeder Kollege nach dem Freitagstraining noch am Montag mit Muskelkater ins Büro kommt. „Wir essen jetzt mittags alle Salat“, sagt sie, während selbst Kfz-Sachverständiger Werner Wiedemann mit dem Kopf nickt. Die Aufgabe des Lasters Rauchen habe ihn ein paar Kilo zunehmen lassen, räumt er ein. „Ich nehme jetzt Möhrchen oder Apfel mit auf die Arbeit“, erzählt er mit gespieltem Abscheu. „Früher habe ich so was gar nicht gegessen.“

Klinsmann-Band stärkt Zusammenhalt

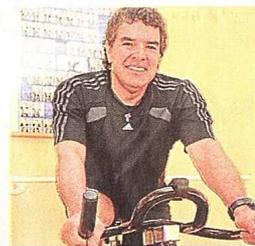
Interview Besitzer von drei Ingenieurbüros glaubt an Nachhaltigkeit des Programms

Immer freitags haben die Mitarbeiter von Rudi Speich aus Linz eine halbe Stunde früher frei. Anstatt in den heimischen Garten geht es dann gemeinsam zum Schwitzen ins Fitnessstudio – acht Wochen lang je eineinhalb Stunden.

Herr Speich, machen denn alle Ihre Mitarbeiter beim „Firmen Fitness Training“ mit?

Es sind alle mit im Boot – übrigens ganz freiwillig. Nur ein Mitarbeiter macht nicht mit, aber der ist eher ein dünnes Hemd. Den fleißigsten Mitarbeiter plane ich, mit einer Prämie zu belohnen.

Entdecken Sie Ihre Kollegen in Sportkleidung nicht in einem ganz neuen Gewand?



Firmenchef Rudi Speich macht selbst beim Training mit.

Ja, es geht uns ja nicht nur um Gesundheit und Fitness, sondern auch um die Gemeinschaft. Das Programm soll auch den Zu-

sammenhalt festigen. Ich denke, das gelingt ziemlich gut.

Auf jeden Fall wird trotz der Anstrengung eine Menge gelacht. Oder liegt es an den bunten Klinsmann-Bändchen?

Ich glaube, die sind sehr effektiv. Als ich vor einem Jahr, nach dem leichten Herzinfarkt eines Kollegen, mit dem Training begonnen habe, kamen die auch zum Einsatz.

Glauben Sie an die Nachhaltigkeit des Firmentrainings?

Ja. Viele Mitarbeiter machen die Übungen schon zu Hause nach und stellen ihre Ernährung um.

Die Fragen stellte Mario Quadt