



ABUS VITAL

FITNESSANGEBOTE



WIR BEWEGEN UNS

Vorwort

Du möchtest wissen, welche Gesundheitsangebote ABUS dir bietet?

Diese Broschüre in deiner Hand gibt dir die wichtigsten Informationen zu den Angeboten von ABUS Vital.

Dein Vital-Team!

Wir als Vital-Team heißen dich ganz herzlich bei uns willkommen und freuen uns, dich bei deinen ganz individuellen gesundheitlichen Zielen zu unterstützen.



TRAININGSRÄUME

An drei Standorten in Gummersbach

6-7



FREIES TRAINING

Power dich an unseren Geräten aus

8-9



VITALGARTEN

Für deine Outdoor-Bewegungspause

10-11



KURSPLAN

Gemeinsam im Team fit bleiben

12-13



AKTIONEN

Die besonderen Angebote

14



CHALLENGES

Zeit für neue Herausforderungen

15



BONUSPUNKTESYSTEM

Sammeln und Gewinnen

16-17



QUARTALSPLANUNG

Bleib stets auf dem Laufenden

20-21



PERSÖNLICHE BETREUUNG

Wir unterstützen dich gerne

22

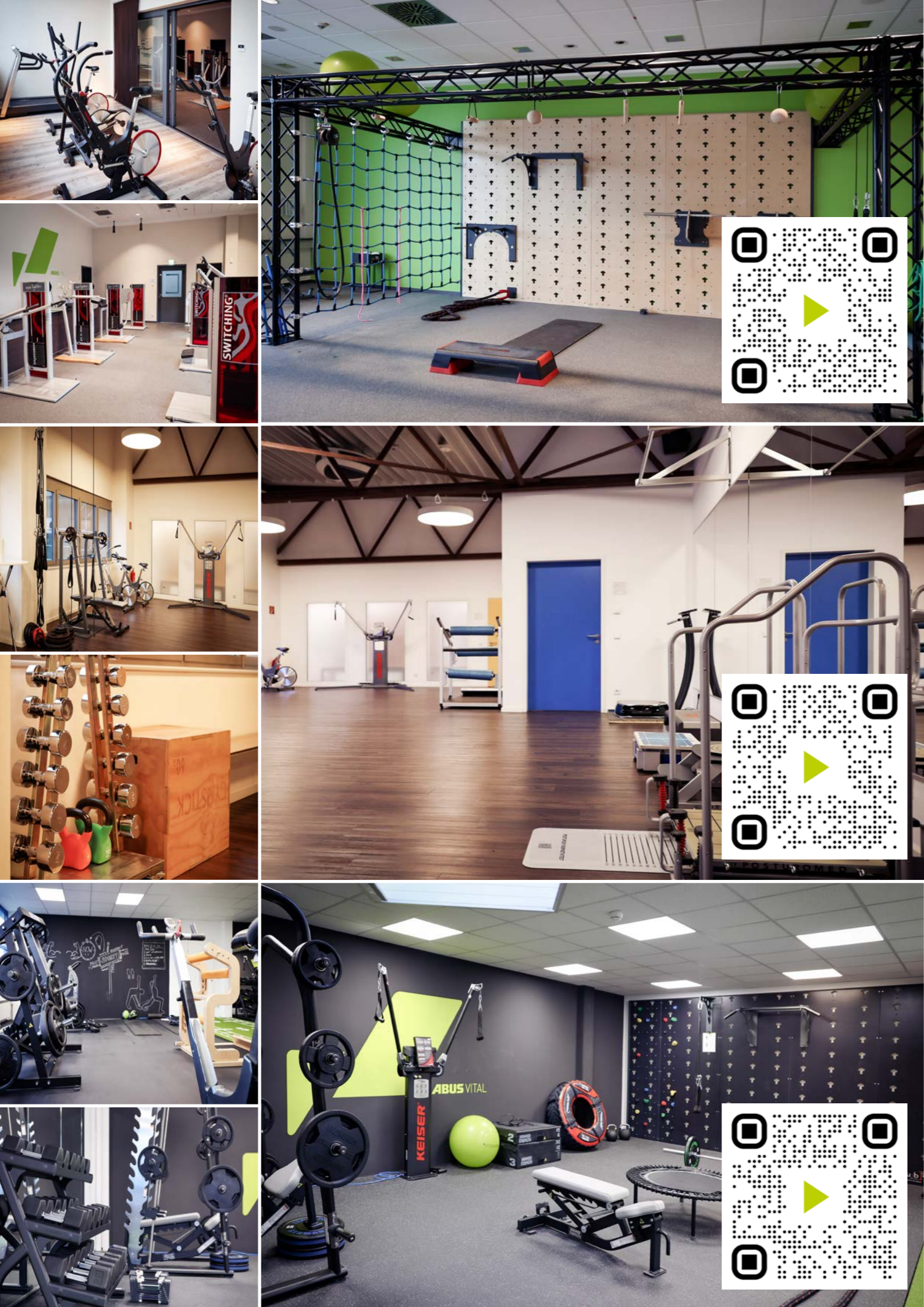


VITAL-TEAM

Wer wir sind

23





AN DREI STANDORTEN IN GUMMERSBACH

TRAININGSRÄUME

Viele deiner täglichen Bewegungsabläufe sind komplex und erfordern **Kraft, Stabilität und Mobilität**. Genau das kannst du in unseren Trainingsräumen in Herreshagen, Lantebach und Rodt perfekt trainieren. Die Räume bieten dir in jedem Trainingszustand diverse Möglichkeiten, um deine körperliche Fitness zu verbessern.

Alle Räume sind mit **Cardiogeräten** ausgestattet. Hier hast du die Wahl zwischen Crosstrainer, Fahrradergometer und Combirad sowie einem Ruderergometer in Herreshagen. Dabei können die Trainingsdaten wie Herzfrequenz, Wattleistung etc. durchgängig am Display kontrolliert werden. **Kraftgeräte** findest du in Herreshagen und Rodt. Diese sind eine gute Methode, um in kurzer Zeit alle Hauptmuskeln des Alltags zu trainieren. Das Besondere in Herreshagen ist, dass alle Übungen im Stehen durchgeführt werden. Die für ein ausgewogenes Kraft- und Haltungsbild benötigte Körperstabilität wird also bei

allen Übungen grundsätzlich mit trainiert. Zusätzlich sind alle Räume mit einem **funktionalen Freihantel- und Trainingsbereich** ausgestattet. Dieser ermöglicht es dir, im Vergleich zum klassischen Gerätetraining, gleich mehrere Muskeln mit einer Übung zu trainieren. Hier besteht eine Auswahl an verschiedensten Gewichten wie Kurz- und Langhanteln, Kettlebells oder Medizinbällen. Auch ein Kabelzug steht für dich in jedem Raum bereit. Möchtest du an deiner **Mobilität** arbeiten, kannst du dich einfach an die Dehnstation begeben oder klassisch auf der Matte mit Faszienrollen und Bändern an deiner Beweglichkeit arbeiten.



POWER DICH AN UNSEREN GERÄTEN AUS

FREIES TRAINING

Prinzipiell kannst du in den Trainingsräumen in Herreshagen, Lantenbach und Rodt trainieren, wenn es am besten für dich passt. Da wir uns allerdings im betrieblichen Rahmen aufhalten, wo Arbeitssicherheit ein extrem wichtiges Thema ist, bitten wir dich, nur dann zu trainieren, wenn mindestens eine weitere Person in der Nähe ist. Am besten organisiert ihr euch in Gruppen und trainiert gemeinsam und motiviert euch gegenseitig.

Du möchtest zum ersten Mal in einem der Trainingsräume trainieren? Dann kontaktiere das Vital-Team und vereinbare einen Termin zur Einweisung ins Training.

Gerne erstellen wir dir auch einen individuellen Trainingsplan, damit du direkt loslegen kannst.

In folgenden Zeiten kannst du ohne Termin einfach zum Training gehen.

TRAININGSZEITEN LANTENBACH, HERRESHAGEN & RODT

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
6.00 - 20.00 Uhr	6.00 - 20.00 Uhr	6.00 - 20.00 Uhr	6.00 - 20.00 Uhr	6.00 - 20.00 Uhr

Während der Kurszeiten in Lantenbach stehen die Räume nicht für das freie Training zur Verfügung!



FÜR DEINE OUTDOOR-BEWEGUNGSPAUSE

VITALGARTEN



Der Vitalgarten ist etwas ganz Besonderes. Er bietet dir verschiedene Ansätze, um an deiner Gesundheit zu arbeiten. Vom **Auspowern** am Fitnesssturm bis hin zur **Entspannung** am Massagegerät ist alles dabei. Es befinden sich viele verschiedene Stationen auf dem Gelände, welche vielseitig einsetzbar sind. Hier kannst du zum einen an deiner Kraft- & Ausdauerfähigkeit arbeiten sowie deine Gleichgewichts- & Koordinationsfähigkeit trainieren.

Neben dem klassischen Training sind auch **Fußball, Pétanque oder Discgolf** möglich, welches immer einen riesen Spaß bereitet. Auch einfache Spaziergänge, um die Natur zu genießen und den Kopf freizubekommen, sind im Vitalgarten wunderbar möglich.

Der Vitalgarten ist für alle ABUS Mitarbeiter **zu jeder Zeit zugänglich**. Falls Fragen aufkommen sollten, melde dich bei einem Kollegen vom Vital-Team.

Wir helfen dir gerne weiter!

Keine Ausreden! Sei bereit für ein schönes Outdoor-Training an der frischen Luft.



FINDE DEINEN PASSENDEN KURS

KURSPLAN

In jeder Kursreihe kann es zu einer Veränderung kommen. Deswegen ist bei der Anmeldung unbedingt der [aktuelle Kursplan im Intranet](#) zu beachten.

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag	
HE	LA	HE	LA	HE	LA	HE	LA
	13:00 - 13:30 Uhr Fitness 2	13:00 - 13:30 Uhr Fitness 2			13:00 - 13:30 Uhr Fitness 2	13:00 - 13:30 Uhr Fitness 2	
	14:15 - 14:45 Uhr Fitness 2	14:15 - 14:45 Uhr Fitness 2			14:15 - 14:45 Uhr Fitness 2	14:15 - 14:45 Uhr Fitness 2	
16:00 - 16:30 Uhr Fitness 1	16:00 - 16:30 Uhr Fitness 1	16:00 - 17:00 Uhr Aerobic (Frauen-Kurs)	16:00 - 16:30 Uhr Fitness 1			16:00 - 16:45 Uhr Fitness 1	16:00 - 16:30 Uhr Faszien-Kurs
16:30 - 17:00 Uhr Fitness 2	16:30 - 17:00 Uhr Fitness 2		16:30 - 17:00 Uhr Fitness 2	16:30 - 17:15 Uhr Fitness 2		16:30 - 17:00 Uhr Dehnen	16:30 - 17:00 Uhr Fitness 1

Stand: 12.2023

Eine [Anmeldung](#) zum jeweiligen Kurs erfolgt mit Namen und der entsprechenden [Kursnummer](#) per E-Mail! Die Kursnummer findet Ihr im Intranet im aktuellen Kursplan.



GEMEINSAM IM TEAM FIT BLEIBEN

FITNESSKURSE

In allen Kursen geht es darum, deine körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern, damit du uneingeschränkt das Leben genießen kannst. Mit gezielten Übungen aus den Bereichen Kraft, Ausdauer, Koordination, Gleichgewicht und Mobilität bieten wir ein optimales Training für deinen Körper. Gleichzeitig schaffst du einen Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit. Natürlich darf der Spaß beim Sport nicht fehlen, welcher in den Kursen nicht zu kurz kommt.

Du möchtest endlich anfangen, dich mehr zu bewegen? Dann komm zu **Fitness 1**. Hier trainieren wir in moderater Belastung, um deine Grundfitness auf ein gesundes Level zu bringen.

Du bist bereits sportlich aktiv und möchtest deine wöchentlichen Aktivitäten weiter anheben? Dann komm zu **Fitness 2**. Hier trainieren wir intensiv daran, dein Fitnesslevel weiter auszubauen.

Du möchtest deine Verspannungen lösen, um beschwerdefrei den Tag zu genießen?

Dann komm zum **Faszien-Kurs**. Hier werden deine verklebten Faszien wieder gelöst, wodurch du beweglicher und schmerzfreier durchstarten kannst. Dieser Kurs wird dir ganz sicher guttun.

Du möchtest dich einmal so richtig ausgiebig strecken und dehnen? Dann besuche doch unseren Kurs **Dehnen**. Damit hältst du Muskulatur und Gelenke beweglich und beugst Verletzungen vor.



Teilnahme an Läufen



Interne Turniere



FCBG Hallensport



Ligen



Sommeraktion



Besondere Aktionen



ZEIT FÜR NEUE HERAUSFORDERUNGEN

CHALLENGES

Du hast Lust dich herauszufordern und bist motiviert dein Fitnessziel zu erreichen? Dann such dir ein Thema aus und schreib uns eine Mail an: vital.team@abus-kransysteme.de. Gerne könnt ihr euch auch als Gruppe anmelden und euch gegenseitig unterstützen.

Laufen

1 x 30 min pro Woche einen Lauf, so schnell wie du magst. Die Challenge richtet sich an Gelegenheitsläufer, die keine großen Laufpausen im Jahr haben wollen.

Fitness

1 x 30 min pro Woche ein Workout. Mit dieser Challenge erfüllst du unsere minimale Empfehlung von 1x pro Woche alle großen Muskelgruppen zu trainieren.

AktivPause (AP)

Mache jeden Tag mind. eine kleine aktive Pause. Warum das Sinn macht, müsstest du bereits wissen.

Fahrrad

1 x 30 min pro Woche mit dem Fahrrad fahren. Ob im Wald oder auf der Straße, du bestimmst den Weg.

Lesen

1 x 60 min pro Woche Lesen.

Info:

- Die Challenges starten immer zusammen mit den Kursen (siehe Kursplan)
- Wer ein Fitnessziel 10 Wochen durchhält bekommt 10 Vitalpunkte!
Wichtig: Es werden max. 20 Punkte pro Quartal vergeben!
- Ansprechpartner: André Bühne (Tel. 376) und Pierre Luhnau (Tel. 6098)



SAMMELN UND GEWINNEN

BONUSPUNKTESYSTEM

Wenn du an Programmen von ABUS Vital teilnimmst, verbesserst du nicht nur deine Gesundheit und dein Wohlbefinden, sondern sammelst gleichzeitig auch noch Punkte, die sich am Jahresende für dich auszahlen werden.

Je nach gesammelter Punktzahl, kannst du dich am Ende des Jahres auf eine tolle Überraschung freuen!

Dabei unterscheiden wir drei Vital Levels:

Aktiver Vitaler (mind. 20 Punkte)

Vital-Profi (mind. 40 Punkte)

Vital-Champion (Top 10 aller Teilnehmer)

VERTEILUNGSSCHLÜSSEL

Teilnahme am freien Training oder einer Kurseinheit



Teilnahme an Turnier, Aktion, Workshop oder Lauf



Teilnahme an der Liga



Worauf wartest du noch?

Mach mit und werde **Vital-Champion!**





1. QUARTAL



Kurse



Challenges



Hallensport



Völkerball-Turnier



Volleyball-Turnier

2. QUARTAL



Kurse



Challenges



Aggerlauf



Pétanque Liga



Beachvolleyball

3. QUARTAL



Kurse



Challenges



Paddelspaß



Discogolf Liga



Beachvolleyball-Turnier

4. QUARTAL



Kurse



Challenges



Herbstwaldlauf



Tischtennis Liga



Hallensport



BLEIB STETS AUF DEM LAUFENDEN

QUARTALSPLANUNG

Hier findest du eine Jahresvorschau für die **Programme 2024**.

So kannst du dich für eine Aktion anmelden...

1. Schau im Intranet nach, welche Aktionen als nächstes anstehen.
2. Lies dir den Aushang sorgfältig durch.
3. Schreib uns eine E-Mail an vital.team@abus-kransysteme.de oder ruf uns an!
4. Anschließend bekommst du von uns eine Anmeldebestätigung und ggf. genauere Infos.

Bitte beachte, dass immer wieder auch weitere Angebote stattfinden. Halte dich deswegen über das Intranet auf dem aktuellen Stand!



WIR UNTERSTÜTZEN DICH GERNE

PERSÖNLICHE BETREUUNG

Wir bieten persönliche Beratung und Betreuung zu verschiedensten Themenfeldern an. Zudem haben wir die Möglichkeit, verschiedene Testverfahren durchzuführen, um deinen individuellen Bedarf festzustellen und dir anschließend gezielte Empfehlungen geben zu können.

- Sport & Bewegung
- Ernährung
- Ergonomie & Arbeitsplatzbegehung
- Physiotherapie
- Fußmessung
- Check ups



WER WIR SIND

VITAL-TEAM

Fühlst Du dich nun gut informiert?

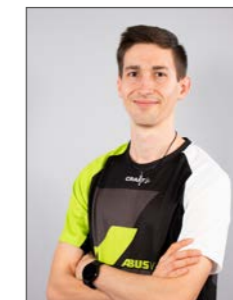
Gerne stehen wir dir für weitere Fragen zur Verfügung.

Schreib uns eine E-Mail an vital.team@abus-kransysteme.de oder ruf uns an!



Ulrike Hein

Tel.: 02261 37 6356
Mail: ulrike.hein@abus-kransysteme.de



Pierre luhnau

Tel.: 02261 37 6098
Mail: pierre.luhnau@abus-kransysteme.de

André Bühne

Tel.: 02261 37 376 / Mail: andre.buehne@abus-kransysteme.de

Tobias Hoferichter

Tel.: 02261 37 6719 / Mail: tobias.hoferichter@abus-kransysteme.de

Christoph Niedermeyer

Tel.: 02261 37 396 / Mail: christoph.niedermeyer@abus-kransysteme.de

Philipp Noethen

Tel.: 02261 37 533 / Mail: philipp.noethen@abus-kransysteme.de

Karolina Patricia Iwanski

Tel.: 02261 37 213 / Mail: karolina.iwanski@abus-kransysteme.de

Jens Lang

Mail: jens.lang@abus-kransysteme.de



ABUS VITAL

HAMMER
STRENGTH

HAMMER
STRENGTH
HIGH
STRENGTH
ROW

MAX 120kg / 265lb