EVERYTHING
with tradition

BIKAR METALS

PRESSEINFORMATION

Mittwoch, 28. Oktober 2026

Prävention statt Reaktion: BIKAR bringt Gesundheitsförderung direkt an den Arbeitsplatz

Mit einem eigenen Company Health Coach, individuellen Trainings und vielfältigen Gruppenkursen investiert das Familienunternehmen BIKAR in die Gesundheit seiner Beschäftigten.

Bad Berleburg, 28. Oktober 2026 – Stundenlanges Sitzen am Schreibtisch, körperlich anspruchsvolle Tätigkeiten in der Produktion oder einseitige Bewegungsabläufe: Die gesundheitlichen Belastungen im Berufsalltag sind vielfältig. Angesichts steigender Fehlzeiten und des zunehmenden Fachkräftemangels gewinnt die betriebliche Gesundheitsförderung an Bedeutung. Das Familienunternehmen BIKAR METALS setzt deshalb auf gezielte Prävention: Seit September unterstützt die fest angestellte Company Health Coach Bianca Aubart die Beschäftigten am Standort Bad Berleburg mit persönlichen Trainingseinheiten und einem vielseitigen Kursprogramm.

Gesundheitsvorsorge direkt am Arbeitsplatz

Wer etwas für seine Gesundheit tun möchte, muss dafür nicht erst nach Feierabend ins Fitnessstudio fahren. Bei BIKAR stehen den Mitarbeitenden individuelle Trainings und verschiedene Gruppenkurse zur Verfügung. Dafür wurde eigens ein Sportraum eingerichtet.

Im Mittelpunkt stehen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Das Angebot richtet sich an alle Fitnesslevel, vom Einsteiger bis zum sportlich Erfahrenen.

„Mir ist wichtig, dass Bewegung nicht als zusätzliche Verpflichtung wahrgenommen wird, sondern sich gut in den Alltag integrieren lässt“, erklärt Bianca Aubart. „Jeder Mensch bringt andere Voraussetzungen mit. Deshalb schauen wir gemeinsam, was individuell sinnvoll und machbar ist. Oft können schon kleine Veränderungen viel bewirken.“

Von Morning Mobility bis After Work Fitness: Bewegung für jeden Arbeitsalltag

Das abwechslungsreiche Kursprogramm berücksichtigt die unterschiedlichen Arbeitszeiten und Bedürfnisse der Beschäftigten. Bereits um 6:45 Uhr können Mitarbeitende bei „Morning Mobility“ mit gezielten Mobilisations- und Dehnübungen in

den Tag starten. Wer seine Mittagspause aktiv gestalten möchte, findet mit „Lunch & Move“ oder dem gemeinsamen Walking-Treff passende Angebote.

Intensiver wird es bei einem dynamischen Ganzkörpertraining mit Elementen aus Taekwondo und Boxen, das Ausdauer, Kraft und Koordination fördert. „After Work Fitness“ bietet ein abwechslungsreiches Training zum Ausklang des Arbeitstags.

Die unterschiedlichen Kurszeiten sollen auch Beschäftigten im Schichtbetrieb eine Teilnahme ermöglichen. Feste Kursgruppen gibt es nicht: Die Mitarbeitenden können sich jede Woche flexibel für die gewünschten Einheiten anmelden.

Individuelle Unterstützung für Verwaltung und Produktion

Neben den Gruppenkursen bildet das persönliche Training einen weiteren Schwerpunkt. In Einzelterminen von 15 bis 60 Minuten geht Bianca Aubart gezielt auf die Bedürfnisse und Trainingsziele der Beschäftigten ein. Dabei kann es beispielsweise darum gehen, die Beweglichkeit zu verbessern, Kraft aufzubauen oder mehr Bewegung in den Alltag zu bringen.

Ob Verwaltung, Lager oder Produktion: Die körperlichen Anforderungen unterscheiden sich deutlich. Während im Büro häufig langes Sitzen und Bewegungsmangel den Alltag prägen, stehen in der Produktion eher körperliche Belastungen und wiederkehrende Bewegungsabläufe im Vordergrund.

„Im Büro verbringe ich einen großen Teil meines Arbeitstags im Sitzen. Da kommt Bewegung manchmal zu kurz“, berichtet **Tarek Omeirat, Head of Administration.** „Durch das Training achte ich bewusster auf meine Haltung und Beweglichkeit. Besonders praktisch finde ich, dass ich das Angebot direkt hier im Unternehmen nutzen kann.“

Auch Beschäftigte in der Produktion profitieren von der individuellen Betreuung. „Bei unserer Arbeit ist man viel auf den Beinen und körperlich gefordert. Das heißt aber nicht automatisch, dass man sich gesund bewegt“, sagt **Sascha Bicher, Arbeitsvorbereitung und stellvertretender Werksleiter.** „Im Training lerne ich Übungen kennen, mit denen ich gezielt etwas für meinen Rücken und meine Beweglichkeit tun kann. Dass BIKAR uns diese Möglichkeit bietet, finde ich gut.“

Gesundheitsförderung als Teil der Unternehmenskultur

Mit dem eigenen Company Health Coach ergänzt BIKAR seine bestehenden Gesundheitsmaßnahmen, zu denen auch Angebote rund um Ergonomie und Ernährung gehören. Ziel ist es, Prävention einfach zugänglich zu machen und langfristig im Unternehmen zu verankern.

Kurze Wege, persönliche Betreuung und flexible Trainingsmöglichkeiten erleichtern den Beschäftigten den Zugang zu regelmäßiger Bewegung. Gerade vor dem Hintergrund des demografischen Wandels und des Fachkräftemangels ist dies von Bedeutung: Gesundheitsfördernde Maßnahmen können das Wohlbefinden stärken, die Beschäftigungsfähigkeit langfristig erhalten und zur Mitarbeiterbindung beitragen.

Für BIKAR ist die Förderung der Mitarbeitergesundheit damit auch eine Investition in die Zukunft des Unternehmens.

Über BIKAR

Seit 1962 steht das Familienunternehmen BIKAR für den Handel und die Bearbeitung von Aluminium, Kupfer, Messing, Bronze, Sonderlegierungen und Kunststoffen. Heute wird das Unternehmen in dritter Generation geführt und beschäftigt mehr als 950 Mitarbeitende an verschiedenen internationalen Standorten. Der Hauptsitz befindet sich in Bad Berleburg im Kreis Siegen-Wittgenstein.

5.284 Zeichen inklusive Leerzeichen und Überschriften

Pressekontakt:

Vanessa Roth | CMO
Tel.: 02751 – 9551 753 | E-Mail: vanessa.roth@bikar.com

Bildmaterial

Gesundheitsförderung direkt am Arbeitsplatz: Company Health Coach Bianca Aubart unterstützt die BIKAR Beschäftigten mit individuellen Trainingseinheiten und abwechslungsreichen Gruppenkursen.

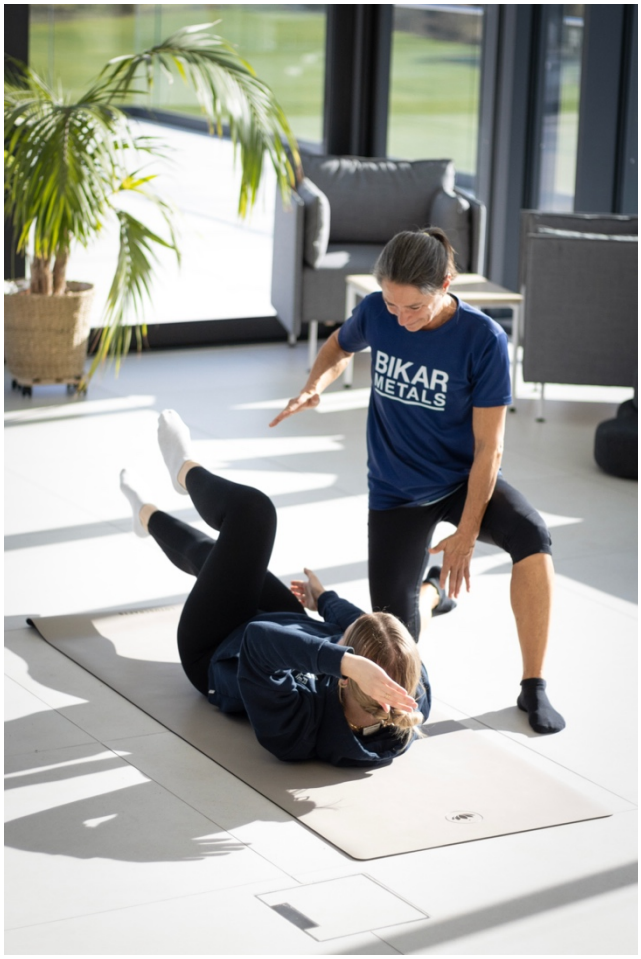
Bildquelle: BIKAR METALS GmbH






HERZSTÜCK
PRODUKTION


BIKAR
METALS


BIKAR
METALS