

«Leute für Bewegung motivieren»

Heinz und Gregor Haab von der Hawa AG, Co-Sponsor der Säuliamt-Trophy.

Warum unterstützen Sie das Projekt Säuliamt-Trophy?

Bewegung ist ein guter Ausgleich zum stark fordernden Berufsalltag. Hawa unterstützt deshalb verschiedenste Sportprogramme, von Sportlagern für Kinder über Grimpelturniere bis zu Startgeldern von Mitarbeiterteams, welche an Sportwettkämpfen teilnehmen. Die Säuliamt-Trophy ist ein innovatives Instrument, um Leute für die Bewegung zu motivieren.

Wie schenken Sie dem Aspekt «Bewegung» in Ihrem Alltag Beachtung?

Ich schaue auf eine ausgewogene Bewegungsbetätigung, welche aus mindestens drei Sporteinheiten pro Woche besteht. Dies umfasst im Wesentlichen Radfahren und Muskeltraining sowie auch sporadisch Teamsportarten wie z.B. Fussball. Im Rahmen von EKAS (Arbeitsplatzsi-



Gregor Haab.



Heinz Haab. (zvg.)

cherheit) veranstaltet die Hawa AG sporadische Informationsveranstaltungen wie beispielsweise Unfallverhütung oder kürzlich ein Seminar über Rückentraining.

Warum nehmen Sie selber an der Säuliamt-Trophy teil (Running, Walking, Nordic Walking)?

Um das Programm zu unterstützen. Es bietet die Möglichkeit, sich ein Ziel zu setzen und dieses dann auch zu erreichen. Dies fördert die Motivation, die Bewegungseinheiten auch wirklich durchzuführen.