

Fitflow will den Streß ausgleichen

Firmen und Privatleute sind Nikolina Salvaggio's Kunden

Beraterin Nikolina Salvaggio kennt sich aus mit Gesundheit. Sport, Ernährung, Meditation – ihr Unternehmen Fitflow hilft Menschen, trotz stressiger Jobs Körper und Seele im Einklang zu halten.

OFFENBACH: „In der einen Hälfte des Lebens opfern wir die Gesundheit, um Geld zu erwerben. In der anderen Hälfte opfern wir Geld, um die Gesundheit wieder zu erlangen.“ Mit diesem Voltaire-Zitat begrüßt Gesundheitsberaterin Nikolina Salvaggio Besucher ihrer Internetseite, fit-flow.de.

Damit es so nicht kommt, hat sie ihr Unternehmen gegründet, mit dem sie Manager und Angestellte rund ums Thema körperliche und seelische Gesundheit berät. Denn: Die Unternehmensphilosophie sieht Ge-

nen das Feld „Betriebliches Gesundheitsmanagement“. Dabei unterstützt Salvaggio Firmen, die ein solches für ihre Mitarbeiter einführen wollen. Die Möglichkeiten umfassen Sportangebote für die Angestellten, etwa in einem eigens dafür angemieteten Fitnessstudio – die Kosten können sich mehrere benachbarte Firmen teilen.

Schlafräum einrichten?

Es geht aber beim betrieblichen Gesundheitsmanagement auch um die kleinen Dinge: Ist der Arbeitsplatz ansprechend gestaltet? Gibt es in der Kantine gesundes Essen? Können sich die Mitarbeiter in der Mittagspause zur Entspannung zurück ziehen? Sollte dafür vielleicht ein Schlafräum eingerichtet werden?

„Unternehmen fragen natürlich immer nach dem wirtschaftlichen Nutzen solcher Angebote“, sagt Salvaggio. Genau diesem Thema hat die Wirtschaftsrechtlerin an der Frankfurter Fachhochschule ihre Diplomarbeit gewidmet. „Es ist ganz klar bewiesen, dass Firmen auf lange Sicht von gesunden Mitarbeitern profitieren. Es ist eine Frage der Nachhaltigkeit, die Gesundheit des Personals zu fördern.“ Für den Nutzen des Gesundheitsmanagements weiß die Beraterin viele Beispiele, etwa das so genannte Power-Napping. „Studien der amerikanischen Weltraumbehörde NASA haben gezeigt, dass ein zwanzigminütiger Mittagsschlaf die Leistungsfähigkeit deutlich steigert. Von ausgeruhtem Personal profitiert der gesamte Betrieb.“ Aber auch Privatleute zählen zum Kundenkreis von Fitflow. Zum großen



BetriebsGeheimnisse

sundheit als ganzheitliches Lebenskonzept – und nicht nur als Abwesenheit von Krankheit. „So definiert auch die Weltgesundheitsorganisation WHO: Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen“, sagt die 35-Jährige.

Das Angebot von Fitflow ist breit und gliedert sich in mehrere Bereiche. Da ist zum ei-



BILD: ANDREAS ARNOLD

Gesundheitsberaterin und Trainerin Nikolina Salvaggio arbeitet mit vielen Fitnessstudios zusammen – wie dem WOF World of Fitness.

Teil sind es Berufstätige, die nicht wissen, wie sie in ihrem stressigen Alltag noch auf ihre Gesundheit achten können. Sie können sich entweder individuell beraten und begleiten lassen oder ein Seminar buchen.

In den Workshops zeigt Salvaggio ihren Kunden, wie sie trotz Drucks und Zeitknappheit körperlich und seelisch fit und gesund bleiben. Wer sich Tipps für den Sport holen will, kann die Beraterin auch als persönliche Fitnesstrainerin buchen – seit mehr als zehn

Jahren betreut die zertifizierte Trainerin Sportler in verschiedenen Studios und leitet Gruppenkurse. Damals hat sie ihr Studium so finanziert, heute trainiert sie nur noch Fit-flow-Kunden auf Anfrage und ab und zu Gruppen; „aus Spaß“, sagt sie.

Auch in der Beraterbranche hat die gebürtige Mannheimerin schon mehrere Jahre Erfahrung. Als Beraterin für Öffentlichkeitsarbeit war sie lange in der Werbung und in der Modebranche angestellt; arbeitete in Frank-

reich und in Mailand. „Dann habe ich gekündigt und bin studieren gegangen, um mein eigenes Ding zu machen. In der Gesundheitsberatung gehe ich voll auf.“ Mit Aufgehen hat auch der Name des jungen Unternehmens zu tun. „Flow bedeutet auf englisch ‚fließen‘. Flow ist jedoch auch ein Zustand der eintritt, wenn man in einer Tätigkeit voll aufgeht und die Zeit um sich herum völlig vergisst.“

MAURICE FARROUH

www.fit-flow.de