

Lindner Hotel & Spa Binshof

NICHT NUR BESSER. ANDERS.

Lebensfeuer-Messung und Rauschbrillen-Parcours für die Gesundheit

Im Lindner Hotel & Spa Binshof stehen am 25. Oktober 2017 den ganzen Tag Gesundheit und Prävention der Mitarbeiter im Fokus. Zusammen mit der Barmer und der Berufsgenossenschaft lernen sie Wichtiges über körperliche Fitness, Stressbewältigung und gesunde Ernährung.

Speyer, 10. Oktober 2017. Wechselnde Arbeitszeiten, körperliche Anstrengung und stets ein offenes Ohr für die Gäste - im Gegensatz zum Urlaub im Hotel ist die Arbeit dort nicht gerade Entspannung pur. Umso wichtiger ist es Hoteldirektor Kai Harmsen, die Gesundheit seiner 89 Mitarbeiter im Blick zu haben. Beim Binshof-Gesundheitstag erfahren die Mitarbeiter des Wellnesshotels auf unterhaltsame Weise, wie sie in wenigen Schritten einiges für ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden tun können.

Den Rhythmus des Lebens messen

Gerade Stress ist für viele ein unterschätztes Gesundheitsrisiko. Denn auch wenn man sich selbst nicht gestresst fühlt, ist es der Körper oft trotzdem. Um dies zu erkennen und rechtzeitig gegenzuwirken, zeigt eine Herzraten-Variabilitätsmessung, wo individuelle Stresspotenziale liegen. Das vegetative Nervensystem sorgt mit feinen Variationen in der Herzschlagfolge dafür, dass ein Mensch sich an alles, was auf ihn einwirkt, optimal anpassen kann. Bei Krankheit, chronischem Stress oder im Extremfall Burnout geht diese Anpassungsfähigkeit verloren. Die Lebensfeuer-Messung ist daher der objektive Spiegel des „inneren Zustands“.

Ein Fußabdruck für die Gesundheit

Die Füße als Träger des gesamten Organismus sagen viel über die Gesundheit eines Menschen aus. Beim Gesundheitstag des Lindner Hotel & Spa Binshof gibt es daher eine spezielle Fußdruckmessplatte. Anhand ihres individuellen Abdrucks erfahren die Mitarbeiter, wie der Zustand ihrer Gelenke, Sehnen und Weichteile im Fuß ist, und können sich zum Thema Schuheinlagen

beraten lassen. Gerade für Mitarbeiter im Service ist das eine wichtige Präventionsmaßnahme.

Rausch - nein danke!

Um zu erfahren, wie beeinträchtigend und verunsichernd ein Zuviel an Alkohol oder anderen psychotropen Substanzen auf den Körper wirkt, wird es im Hotelrestaurant Pfälzer Stube einen „Rauschbrillenparcours“ geben. Ausgestattet mit einer Rausch simulierenden Brille erleben die Mitarbeiter dort eingeschränkte Sicht, Doppelsehen, Fehleinschätzungen von Nähe und Entfernungen, verzögerte Reaktionszeit und das Gefühl von Verunsicherung und Kontrollverlust.

Vitamine to go

Wie man sich gesund ernährt, können die Mitarbeiter an der Brainfood und Smoothie-Bar selbst probieren. Um längere Zeit konzentriert arbeiten und denken zu können, ist eine gleichmäßig hohe Energieversorgung wichtig. Welche Nährstoffe das Gehirn wirklich benötigt, und welche biologischen Unterschiede zwischen der Arbeit am Schreibtisch und der körperlichen Schichtarbeit beachtet werden sollten, erfahren die Lindner Mitarbeiter dort von Ernährungsexperten der Barmer.

Besonders viele frische Vitamine für unterwegs liefern Smoothies aus Obst und Gemüse. Was sich besonders lecker und sinnvoll kombinieren lässt, erläutert der Smoothie-Shaker vor Ort und jeder Mitarbeiter kann ausgiebig probieren.

Work und Life in Balance

Nicht nur in Speyer, sondern in allen Betrieben liegt der Lindner Hotels AG die Zufriedenheit und Gesundheit ihrer Mitarbeiter sehr am Herzen. So bieten einige Hotels des mittelständischen Familienunternehmens ihren Mitarbeitern an, den Fitnessbereich des Hotels zu bestimmten Uhrzeiten kostenlos zu nutzen, oder bieten Firmenkonditionen in umliegenden Fitnessstudios an. Regelmäßige Besuche von Betriebsärzten, Gripeschutzimpfungen und die Teilnahme an gemeinsamen Sportevents wie dem Firmenlauf B2Run ergänzen das Angebot. Darüber hinaus informiert ein interner Blog der Personalabteilung regelmäßig über gesunde Ernährung und Anti-Stress-Maßnahmen. Und immer mehr Hotels der Gruppe veranstalten ähnliche Gesundheitstage wie das Lindner Hotel & Spa Binshof - u.a. die Congress Hotels in Düsseldorf, Cottbus und Frankfurt sowie das Lindner Hotel Am Ku'damm.

Lindner Hotel & Spa Binshof

Das Lindner Hotel & Spa Binshof liegt unweit der Domstadt Speyer mit guter Anbindung zu den Zentren an Rhein, Main und Neckar. Neben seinen zahlreichen Möglichkeiten für Tagungen und Konferenzen besticht das 4-Sterne-Superior-Hotel vor allem durch den 5.200 Quadratmeter großen Wellnessbereich „Spa Binshof“, der im Sommer 2017 komplett renoviert und vergrößert wurde. Dort finden die Gäste eine Saunalandschaft mit sechs verschiedenen Saunen und einem Dampfbad, Innen- und Außenbäder mit Whirlpools und einen großzügigen Spa-Garten mit Liegewiese sowie einem Private Spa. Besondere Highlights sind das türkische Hamam, das orientalische Rhassoul und die Solegrotte, in der die Gäste bei wechselnden Musik- und Lichtstimmungen schwerelos im Salzwasser schweben.

Lindner Hotels AG

Zum Portfolio der familiengeführten Hotel-Gruppe (1.980 Mitarbeiter; 190 Millionen Euro Umsatz in 2016) gehören insgesamt 37 Hotels in sieben europäischen Ländern. Sie zählt damit zu den führenden deutschen Hotelgesellschaften. Neben 19 Lindner Hotels in Großstädten, 11 hochwertigen Spa- und Sport-Resorts (eins davon in Planung) und einem Ferienpark zählen sechs Hotels der Marke me and all dazu (fünf davon im Bau). Einige Lindner Hotels & Resorts wurden aus schwierigen wirtschaftlichen Situationen übernommen und erfolgreich neu positioniert. Seit kurzem ergänzen Franchise-Betriebe das Angebot und bieten wie die bestehenden Häuser individuelle Urlaubskonzepte, hohe Qualitätsstandards und innovative Spa-Angebote. Die besonderen Hotelkonzepte von Otto Lindner, der das Unternehmen in zweiter Generation führt, erhielten zahlreiche Auszeichnungen: Das Lindner Park-Hotel Hagenbeck in Hamburg wurde zur „Hotelimmoblie des Jahres“ gekürt, Otto Lindner selbst wurde „Hotelier des Jahres“ und Geschäftsreisende wählten Lindner bei den Business Traveller Awards 2014 auf Platz zwei als „Beste Hotelgruppe für Geschäftsreisende in Deutschland“. Im Human-Resources-Bereich gewann Lindner schon zum dritten Mal den Hospitality HR Award sowie den zweiten Platz in der Studie „Die besten Arbeitgeber Deutschlands“ als mittel-ständisches Tourismus-Unternehmen.

Bildmotive zum Download unter www.lindner.de/bilder

Für den kleinen Nachrichtenhunger: twitter.com/lindner_hotels

Wer mehr sehen will: [instagram.com/lindnerhotels](https://www.instagram.com/lindnerhotels)

Neuigkeiten gibt es auch auf [facebook.com/LindnerHotels](https://www.facebook.com/LindnerHotels)

Unternehmenskommunikation Lindner Hotels & Resorts:

Catherine Bouchon (Director Public Relations)

Fon: +49 211 5997 1133

Mail: catherine.bouchon@lindner.de

Linda Böke (Manager Public Relations)

Fon: +49 211 5997 1134

Mail: linda.boeke@lindner.de

Emanuel-Leutze-Str. 20

40547 Düsseldorf