„Beim Laufen genieße ich die Landschaft und es hilft mir, den Kopf frei zu bekommen.“

Nattawara Kala, Executive Secretary of the Managing Director, PackSys Global Thailand

FIT FÜR BERUF UND ALLTAG

Sport ist für Nattawara Kala ein wichtiger Bestandteil ihres Lebens. Wie viele ihre Landsleute ist sie begeisterte und überzeugte Läuferin: „Der Laufsport wird in Thailand immer beliebter.“ Die Mitarbeiter von PackSys Global Thailand bilden hier keine Ausnahme, also haben sich einige an die Executive Secretary of the Managing Director PackSys Global Thailand gewandt: „Die Kollegen haben mich gefragt, ob wir nicht irgendetwas organisieren können. Und so haben wir 2016 unser Running Team gegründet.“ Team-Leaderin wurde Nattawara Kala.

15 bis 20 Mitglieder umfasst der harte Kern. „Wir nehmen regelmäßig an Lauf-Events teil, die in der Nähe unseres Standorts stattfinden.“ Die Distanzen beginnen bei drei oder fünf Kilometer für Einsteiger – erfahrene Läufer starten bei Zehn-Kilometer-Bewerben. Nattawara Kala will nun auch für die Halbmarathon-Distanz trainieren. Das gemeinsame Training und der Start bei Lauf-Events wirke sich natürlich auch positiv auf das Betriebsklima aus, erzählt sie.

Das Laufen bedeutet für die engagierte Mitarbeiterin mehr als bloßes Fitness-Training: „Wenn ich laufe, genieße ich die Landschaft. Ich denke an nichts, das macht den Kopf frei und bedeutet für mich Entspannung.“ Ihre Laufstrecken hat Nattawara Kala in der Nähe des Standorts von PackSys Global Thailand und in einem Park nahe ihrer Wohnung. Zumindest dreimal pro Woche steht sie bereits um 5 Uhr früh auf, um noch vor der Arbeit eine Stunde laufen zu können.

Laufen ist für die junge Mutter aber nicht der einzige Ausgleich. Als sie durch eine Verletzung gebremst war, hat sie das Yoga entdeckt. Zudem spielt sie Badminton. Und in Schule und Universität war sie Stütze eines Volleyball-Teams. „Jetzt will niemand mehr mit mir Volleyball spielen – vielleicht haben sie Angst vor meiner Größe“, scherzt sie. Mit 1,70 Metern ist Nattawara Kala für eine Thailänderin überdurchschnittlich groß: „Ich glaube, ich bin die größte Frau in der Firma.“

REGELMÄSSIGES UND VERNÜNFTIGES Lauftraining stärkt das Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem und hilft, Stresshormone abzubauen.

BESSERER SCHLAF ist durch regelmäßiges Laufen ebenfalls garantiert – Läufer fühlen sich morgens frischer und ausgeruhter.

160 MITARBEITER sind in Rayong für PackSys Global Thailand beschäftigt.

15–20 AKTIVE MITGLIEDER umfasst das PackSys Global Thailand Running Team.

NATTAWARA KALA

Wohnort: Rayong (Thailand)

Mitarbeiterin der Brückner-Gruppe: seit 2012

Mag besonders: Sport, Reisen und neue Menschen treffen