

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) in Unternehmen



Just Functional – Your Personal Trainer für Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM), Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF), Betriebssport, Firmenfitness

Gesunde Mitarbeiter sind das wichtigste Gut eines Unternehmens

Jeder Betrieb braucht um langfristig erfolgreich zu sein gesunde, motivierte und teamfähige Mitarbeiter. Einige Firmen haben sich dies bereits zu Herzen genommen, andere Firmen sehen zwar die Notwendigkeit für ihre Mitarbeiter etwas zu tun, scheuen sich aber aus unterschiedlichen Gründen noch davor. Fehlende Best-Practice Beispiele, mangelnde Aufklärung sowie eventuell anstehende Personalverantwortung und die damit verbundenen langfristigen Fixkosten hemmen die Unternehmen ein Betriebliches Gesundheitsmanagement einzuführen.

Firmen die bisher keine Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) bieten

Ein betriebliches Gesundheitsmanagement beinhaltet die Einführung mehrere Komponenten, wie zum Beispiel ergonomische Arbeitsplätze, ein gesundes Essen in der Kantine, Stressbewältigungsprogramme oder Maßnahmen für eine gesunde Work-Life-Balance. Eines der wichtigsten Themen ist die Förderung von Bewegung und der gesundheitlichen Prävention. Über die Hälfte der Krankheitstage in Unternehmen gehen auf Muskel-Skelett-Erkrankungen, Herz-Kreislauf- und Atemwegserkrankungen und psychische Leiden zurück, wie die Gesundheitsreporte verschiedener Krankenkassen zeigen.

Regelmäßige Bewegung kann bei all diesen Erkrankungen helfen bzw. diesen vorbeugen und einen Großteil der Krankheitstage vermeiden. Ein Angebot in Form von Betriebssport sorgt für mehr Bewegung bei den Mitarbeitern und für einen ausgeprägten Teamgeist. Pausen können aktiv gestaltet werden, wodurch die Arbeitsleistung und die Konzentration gesteigert werden. Der psychische Druck sinkt und es bilden sich Schnittstellen zwischen verschiedenen Abteilungen.

Der Just Functional – Your Personal Trainer ist der einfachste Schritt, ein Bewegungs- und Präventionsangebot in Ihrer Firma zu integrieren. Vom Trainingskonzept bis zur Umsetzung in der Firma durchdacht. Sie können direkt loslegen.

Unternehmen die bereits BGM-Maßnahmen umsetzen

Viele Betriebe sind heute sehr vorbildlich und haben bereits ein Betriebliches Gesundheitsmanagement eingerichtet. Die umgesetzten Maßnahmen sind dabei sehr unterschiedlich. Im Bereich der Bewegung und gesundheitlichen Prävention sind dies oft

Betriebssportgruppen, Gymnastikkurse, Rückenschul-Seminare, Bezuschussungen in Fitnessclubs oder sogar firmeneigene Fitnessstudios.

Damit verbunden sind die Beschäftigung von Freelancern oder die Beauftragung externer Dienstleistungsanbieter. Ein großer Kostenfaktor wenn das BGM in dieser Form dauerhaft aufrechterhalten werden soll. Zudem ruft der organisatorische Aufwand für die Durchführung solcher Gesundheitsangebote eine Verschwendung interner Ressourcen hervor. Ebenfalls müssen Räumlichkeiten zur Verfügung gestellt werden, die in der Regel außerhalb der beispielsweise fixen Kursterminen leer stehen und ungenutzt bleiben. Die unterschiedlichen Arbeitszeit- und Schichtmodelle sorgen dafür, dass immer nur ein begrenzter Teil der Belegschaft die Angebote nutzen kann. Über Bezuschussungen von Angeboten außerhalb der Firma freuen sich meist die Mitarbeiter, die diese Angebote so oder so bereits nutzen. Eine Investition die praktisch verpufft und der Firma keinen Mehrwert bringt.

Der Just Functional – Your Personal Trainer lässt sich auf kleinstem Raum (im Idealfall ca. 42 m²) einrichten und kann von allen Mitarbeiter rund um die Uhr genutzt werden. Bei Bedarf lässt sich ein betreutes Training durch vorhandenes Personal oder sportbegeisterte Mitarbeiter der Firma (Patent) für Neueinsteiger organisieren. Verantwortliche der betrieblichen Gesundheitsförderung können sich verstärkt darum kümmern, mehr Mitarbeiter für das Bewegungsangebot zu begeistern. Die eingesparten Ressourcen können im Idealfall ebenfalls wieder für neue BGF - Maßnahmen eingesetzt werden.

Es ist Zeit in das Richtige zu investieren und den Faktor „Mensch“ mehr in den Mittelpunkt zu rücken.

Eine einmalige Investition die sich sofort und dauerhaft rechnet

- Moderne Betriebliche Gesundheitsförderung ohne Folgekosten
- Positiver Effekt auf das Betriebsklima
- Steigerung des „Wir-Gefühls“ dank erstaunlicher Gruppendynamik
- Reduzierung der Krankheitstage
- Steigerung der Attraktivität als Arbeitgeber
- Zeitsparendes Training für 8 Mitarbeiter gleichzeitig
- Geringer Raumbedarf von weniger als 50 m²
- Zeitlich unabhängiges Bewegungs- und Präventionsangebot
- Einfache Implementierung durch vorgefertigte Aktionen





Die Facts des Just Functional – Your Personal Trainer

- Zirkeltraining mit **8** Stationen
- Über **100** funktionelle Übungen
- **5** verschiedene Trainingsprogramme
- **3** wählbare Schwierigkeitslevels
- **5** unterschiedlichen Trainingsgeräten
- **8** Mitarbeiter können gleichzeitig trainieren
- Trainingsvideos aus **2** Perspektiven
- **1** Spiegel zur Selbstkontrolle an jeder Station

Wollen Sie mehr erfahren, dann kontaktieren Sie uns unter info@just-functional.com

Oder besuchen Sie unsere Internetseite: www.just-functional.com
