

# 1/2.15 iB service

## Gesundheitsförderung oft nur Theorie

> **Fachbeitrag: Betriebssport**

Viele Unternehmen haben heute ein integriertes Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM). Doch oft fehlen konkrete Maßnahmen, die am Ende tatsächlich zur Gesundheitsförderung der Mitarbeiter beitragen.

Ein geeignetes Betriebssportangebot ist für Unternehmen heute nicht mehr nur Nice-to-have und ein Mittel, um die Attraktivität als Arbeitgeber zu steigern, sondern wichtiger Bestandteil eines Gesundheitsmanagements. Doch was ist ein geeignetes Angebot?

Unternehmer wie auch die Belegschaft müssen gleichermaßen davon profitieren. Betriebssport muss für alle, auch Schichtarbeiter und Teilzeitangestellte, zu unterschiedlichsten Tageszeiten nutzbar sein. Ab und zu einen Rückenkurs oder Gesundheitstag anzubieten, reicht nicht aus. Nur wenn das Angebot regelmäßig genutzt wird, kann es erfolgreich sein. Angestellte sollten Pausen dafür nutzen können, sich zu bewegen, und vor oder nach der Arbeit die Möglichkeit dazu bekommen. Innerhalb der Firma Sport zu treiben, hat einige Vorteile: Arbeitskollegen motivieren, auch wenn man selbst einmal keine Lust hat. Man muss nach Feierabend nicht noch einmal los zum

Sport – noch eine Ausrede weniger. Zudem schafft das mehr Zeit für Freunde und Familie, eine gesunde Work-Life-Balance ist damit wahrscheinlicher. Wie schaffen es nun Arbeitgeber, ein auch für sie lukratives Bewegungsangebot einzurichten?

Trainer, die Rückenkurse anbieten, sind mit dauerhaften Kosten und festen Uhrzeiten verbunden. Über Kooperationen mit Fitnessclubs freuen sich meist nur diejenigen, die bereits dort angemeldet sind. Es bedarf also moderner Konzepte, die alle Unternehmen, egal welcher Größe, umsetzen können.

Krankenkassen wie die Barmer GEK bieten beispielsweise Online-Plattformen mit Anleitungen zu Kräftigungs- und Beweglichkeitsübungen, die direkt am Arbeitsplatz ausgeführt werden können.

Einen Gesundheitszirkel, angeleitet durch einen virtuellen Personaltrainer, testen derzeit die Mitarbeiter der Apotheken Dr. Kunkel in Titisee-Neustadt als Sharing mit anderen umliegenden Geschäften in einem Pilotprojekt. Personal wird dafür

keines benötigt, laufende Kosten gibt es nicht und das Angebot steht jederzeit für alle

zur Verfügung. Die Möglichkeiten sind da, sie müssen nur umgesetzt und gelebt werden. Personalleiter, Gesundheitsmanager und Betriebsärzte haben die Pflicht, Mitarbeiter zu motivieren und für Aufklärung zu sorgen, um gerade diejenigen für das Thema Bewegung zu sensibilisieren, die ihre eigene Gesundheit nicht im Fokus sehen. Diejenigen, die bereits Sport treiben, werden am Krankenstand nämlich nichts ändern. Aufgrund persönlich geführter Gespräche sollten Angestellten Empfehlungen für die passenden Bewegungsangebote ausgesprochen werden. Unternehmer und Führungskräfte müssen diese fördern und als Vorbilder voran gehen. Somit können Krankheitstage tatsächlich reduziert, die Produktivität der Mitarbeiter gesteigert und damit der langfristige Erfolg der Firma gesichert werden.



**Jennifer Filz,**  
Geschäftsführerin der  
Just Functional GbR in  
Titisee-Neustadt.



**Ein modernes Bewegungsangebot – wie dieser virtuelle Trainer – fördert die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter.**