

Fitness = Fit für Job und Karriere

Was werden Firmen in den nächsten Jahrzehnten für Ihre Mitarbeiter tun? Wird die persönliche Fitness ein Bewertungskriterium werden?

Wird das regelmäßige Fitnesstraining zu den sozialen Leistungen wie Kantinenessen oder Kinderbetreuung gehören?

Fitness und Gesundheit - ein wirtschaftlicher Faktor

Seit vielen Jahren schon sind besonders größere Unternehmen im Bereich **betriebliches Gesundheitsmanagement** aktiv und unterstützen ihre Mitarbeiter in unterschiedlicher Weise. Während auf der einen Seite eigene Fitnesscenter aufgebaut werden, setzen wiederum andere auf kompetente und langfristige Kooperationen. Die Angebote reichen von Aktionstagen über Kurse und dauerhaften Angeboten, Beitragszahlungen in Fitnessstudios bis hin zu langfristig angelegten Gesundheitsprojekten mit dem Anspruch, an Nachhaltigkeit und nachweislicher Verbesserung der Gesundheitsquote im Unternehmen.

Rückblick – Vom Mannschaftssport zum Gesundheitsmanagement

Der Betriebssport mit seinen klassischen Angeboten des Gruppensports, wie z.B. Fußball, Tischtennis wurde bereits in den 80iger Jahren durch Gesundheitssportkurse erweitert. Geprägt durch die Krankenstatistik wurden besonders Rücken- und Ausdauerkurse angeboten. Nach und nach wurden die Angebote erweitert, so dass heute neben den Betriebssportangeboten ein umfassendes Gesundheitsmanagementangebot zu finden ist.

Aktuelle Entwicklungen: Eigenverantwortung

Losgelöst vom reinen Sport- und Wohlfühlgedanken zielen die Angebote der Unternehmen heute vermehrt auf die Bedürfnisse am Arbeitsplatz ab. Neben der Sensibilisierung für ein eigenverantwortliches gesundes Verhalten und der Steigerung der **Gesundheitskompetenz**, spielen Ergonomie und der Umgang mit den eigenen Ressourcen eine zentrale Rolle. Ernährung, Bewegung, mentale Fitness und Selbstmanagement als Kernthemen.

In regelmäßigem Turnus werden Gesundheitstage mit Workshops, Check ups und Beratungseinheiten angeboten. Gesundheits- und Ergonomiecoachs trainieren die Mitarbeiter teilweise direkt am Arbeitsplatz, in Gesundheitsseminaren werden Bewegungsangebote



Foto: Bananas Fitness GmbH

mit Theorieeinheiten kombiniert und in Teamentwicklungstrainings haben Sporteinheiten Einzug gehalten.

Die Angebote werden vermehrt interdisziplinär entwickelt und abgestimmt und sollen nicht nur einen Ausgleich zu arbeitsspezifischen Anstrengungen darstellen, sondern die Mitarbeiter befähigen, selbstverantwortlich und langfristig eigenständig aktiv zu werden. Dabei steht die persönliche Fitness und nicht die Teilnahme an einem Marathon im Mittelpunkt!

Umfassende Konzepte für Fitness und Gesundheit haben den Stellenwert von **Mitarbeiterqualifizierungsmaßnahmen** erreicht und werden als Prozess über einen längeren Zeitraum mit klaren Zieldefinitionen erarbeitet.

Hier liegt die große Chance qualifizierter Fitnessunternehmen, ihr Dienstleistungsangebot zu erweitern.

Tendenz Coaching

Evaluierung, Nachhaltigkeit und messbare Erfolge sind entscheidende Kriterien für einen langfristigen Erfolg und eine für alle Seiten lohnende Zusammenarbeit. Fitness- und Gesundheitsangebote unter dem Aspekt des „Wohlfühlens“, der Mitarbeitermotivation und Belohnung werden immer weiter zurückgehen und durch wirtschaftlichen Kenngrößen wie Kundenzufriedenheit, Gesundheitsquote und langfristige Erhaltung der Arbeitskraft neu bewertet und ausgewählt.

Wurden bisher Aktivitäten nach einheitlichen Konzepten weit gestreut, so werden die Unternehmen verstärkt berufsspezifische Angebote für die unterschiedlichen Personengruppen im Unternehmen anbieten.

Fitnessunternehmen als umfassende **Kompetenzzentren** können eine tragende Rolle in der Entwicklung, Begleitung und dauerhaften Weiterführung von Angeboten spielen. Die qualifizierte personelle Kapazität mit Kenntnissen der Arbeitsmedizin

und Ergonomie ist dabei genauso wichtig wie die Bereitschaft, seine Dienstleistung losgelöst von den eigenen Räumlichkeiten und in Form von **Interdisziplinierten Netzwerken** anzubieten. Individuell auf das jeweilige Unternehmen zugeschnittene Konzepte bilden die Grundlage für eine gute und langfristig orientierte Zusammenarbeit.

Firmenfitness wird nicht mehr nur in Räumen des Fitnesscenters stattfinden sondern meist in den Unternehmen vor Ort beginnen. **Firmenfitness als Coachingprozess** für eine gesunde Belegschaft. Ein Beispiel:

Beispiel eines Konzepts

Nach einer Gesundheitsmesse mit aufklärendem, motivierendem und informierendem Charakter am Unternehmensstandort folgen in den kommenden Monaten Aktionstage mit Check-ups, Testings und Aktiveinheiten. Die erhobenen anonymisierten Daten werden ausgewertet und dienen als Planungsgrundlage für den gemeinsam von Unternehmen und Anbieter ausgearbeiteten Aktionsfahrplan mit zeitlicher und inhaltlicher Zielvereinbarung. In definierten Abständen finden weitere Aktionen statt, regelmäßig begleitet durch Retests.

Um für die Belegschaft einen Anreiz zur Teilnahme zu schaffen, finden die Aktionen anfangs in der Arbeitszeit statt. Nach und nach wird ein Eigenanteil z.B. in Form von Überzeiten, Freitage eingefordert.

Sind die Grundsteine für die Veränderungsprozesse gelegt, werden die Maßnahmen offener gefasst und eine höhere Selbstbeteiligung von Seiten der Belegschaft erwartet. Erfolge müssen spürbar und messbar sein. Darin liegt die Überzeugungskraft für eine längerfristige Weiterführung.

Die Autorin:



MOVEDU

GESUNDHEITSMANAGEMENT MISSALEK

Beate Missalek, Sportlehrerin und Reebok Mastertrainerin arbeitet seit Ende der 80iger Jahre in der Trainerfortbildung im Fitnessbereich und im Bereich betriebliche Gesundheitsförderung. 2000 gründete sie ihr eigenes Unternehmen **MOVEDU Gesundheitsmanagement Missalek**.

Zu ihren Kunden gehören Großunternehmen genauso wie Kleinunternehmen im gesamten Bundesgebiet.

Im Großraum Stuttgart arbeitet sie mit Peter Neumann, Bananas Fitness in Böblingen, im Bereich Firmenfitness eng zusammen. An den gemeinsamen Gesundheitsseminaren und Firmenaktivitäten haben in den letzten 5 Jahren mehrere tausend Personen erfolgreich teilgenommen.

Weitere Infos unter www.movedu.de

Körperliche und geistige Fitness wird gelebte **Unternehmenskultur** und Unternehmen werden Freiräume schaffen, um ihren Mitarbeitern geeignete Ausgleichs- und Aktivierungsmöglichkeiten zu bieten.

In anderen Ländern bereits praktiziert, werden auch hierzulande flexiblere Arbeitszeitmodelle mehr verbreitet werden. Die Tendenz geht hin zu Ruhezonen, Massagen am Arbeitsplatz, Sport- und Fittesseinheiten untertags.

„Besonders in der Mittagszeit trainieren bei uns viele Mitarbeiter umliegender Firmen. Aber wir beraten auch Unternehmen, wie sie in Ihren Räumlichkeiten geeignete Strukturen schaffen können und sehen uns als kompetente Partner im Aufbau und der Begleitung von Gesundheitsmaßnahmen“, so Peter Neumann (Bananas Fitness und Wellness Betriebs GmbH, Böblingen).

„Neben den klassischen Themen Rücken, Ausdauer, Entspannung sehen wir vor allem in im Personal Training ein langfristig angelegtes überwacht Coaching mit mehr und weniger intensiv betreuten Phasen als wachsenden Markt.“

Fitness und körperliche Leistungsfähigkeit werden genauso wie berufliche Qualifikationen und Weiterbildungen einen hohen Stellenwert erhalten und ein gemeinsames Produkt von Unternehmen und jedem einzelnen Mitarbeiter werden. Während immer mehr Unternehmen die Rahmenbedingungen und Grundvoraussetzungen weit über das gesetzlich geforderte Maß hinaus schaffen werden, sind die Mitarbeiter aufgefordert selbstverantwortlich aktiv zu werden.

Denn: Gesundheit und Fitness sind ein wirtschaftlicher Faktor.