



TIPPS

WIE SIE IHRE MITARBEITER IN BEWEGUNG BRINGEN

*Informationen zur Bewegungsförderung
für kleine und mittlere Unternehmen*



WIE SIE IHRE MITARBEITER IN BEWEGUNG BRINGEN

*Informationen zur Bewegungsförderung
für kleine und mittlere Unternehmen*

Herausgeber:

Handelskammer Hamburg

Adolphsplatz 1 | 20457 Hamburg

Telefon 040 36138-138

Fax 040 36138-401

service@hk24.de

www.hk24.de

Bearbeitung:

Geschäftsbereich Branchen/Cluster/Vor Ort

Anja Naumann

Telefon 040 36138-954

Fax 040 36138-299

service@hk24.de

Fotos: Kzenon/Fotolia.com: S. 1 li.; Thinkstock: S. 1 re., S. 7, S.11,

S. 12, S. 14, S. 15, S. 16, S. 18; tunedin/Fotolia.com: S. 8;

Kristiane Vey/jump Fotoagentur: S. 9; Getty Images S. 13; Witters: S. 17;

Ulrich Perrey: S. 19

Herstellung: Wertdruck GmbH & Co. KG, Hamburg

Stand: Juni 2015



Inhaltsverzeichnis

Kleine Bewegungsmöglichkeiten im Arbeitsalltag	7
Betriebssport	10
Zusammenarbeit mit Sportvereinen	12
Kooperationen mit Fitnessstudios	14
Kooperationen mit Gesundheitsdienstleistern und Sportmedizinern	16
Wie schafft man Anreize für Mitarbeiter, die Angebote wahrzunehmen?	17
Tipps	18
Weitere Informationen	19

Vorwort

Bewegung fördert die Gesundheit. Vor dem Hintergrund, dass Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems seit Jahren unangefochten die häufigsten Ursachen für Ausfälle im Arbeitsleben sind, gewinnt die Bewegungsförderung der Mitarbeiter gerade auch für kleine und mittlere Unternehmen (KMU) zunehmend an Bedeutung. In Zeiten des Fachkräftemangels wird es immer wichtiger, das Arbeitsumfeld für Mitarbeiter attraktiv zu gestalten. Dazu gehören auch gesundheitsfördernde Angebote, zum Beispiel im Bewegungsbereich.

Vor allem für KMU ist es aber oft eine große Herausforderung, diese Bewegungsangebote in den Arbeitsalltag zu integrieren. Es fehlen passende Räumlichkeiten und das Wissen über geeignete Angebote im unternehmensnahen Umfeld.

Dabei ist das Unternehmen ein guter Ort, um Arbeitnehmer mit Bewegungsangeboten zu erreichen. Im Kollegenkreis finden sich meist ähnliche Interessen, zum Beispiel Fußball oder Laufen. Bewegungsangebote können auch mit geringem finanziellem und personellem Aufwand in den Unternehmensablauf integriert werden. Kooperationen mit Verbänden, Sportvereinen, Betriebssportgemeinschaften und Gesundheitsdienstleistern bieten sich für KMU an.

Mitarbeiter in Bewegung zu bringen, ist ein erster und wichtiger Schritt auf dem Weg zu einem betrieblichen Gesundheitsmanagement. Auch kleine Maßnahmen können eine große und nachhaltige Wirkung erzielen. Die Mitarbeiter werden motiviert, aktiver zu sein, das Betriebsklima wird verbessert und die Mitarbeiter identifizieren sich stärker mit ihrem Arbeitgeber.

In dieser Handreichung sind hilfreiche Informationen über Angebote zur Bewegungsförderung für KMU zusammengestellt.

Werden Sie aktiv, wenn es um die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter geht. Sie investieren in die Zukunft Ihres Unternehmens! Denn: Gesunde Mitarbeiter sind motivierter, leistungsfähiger und tragen langfristig zum Unternehmenserfolg bei.

Handelskammer Hamburg

Fritz Horst Melsheimer

Präsident

Prof. Dr. Hans-Jörg Schmidt-Trenz

Hauptgeschäftsführer

Kleine Bewegungsmöglichkeiten im Arbeitsalltag

Im Büro am Computer, in Meetings oder Konferenzen – Berufstätige verbringen täglich mehrere Stunden im Sitzen. Bewegung ist „Mangelware“ und führt zu Verspannungen und Rückenschmerzen.

Schon kleine Maßnahmen bringen mehr Bewegung in den Arbeitsalltag und fördern die Gesundheit. Meist genügen nur einige Minuten bewusster Auszeit, um mit frischer Energie an den Arbeitsplatz zurückzukehren und wieder leistungsfähig zu sein.

Einige Anregungen für Bewegungsmöglichkeiten

Aktivitäten, die vom Arbeitgeber organisiert werden sollten:

- Fahrstühle meiden und zum Treppensteigen animieren: Schrittzähler-Wettbewerbe oder Aushänge in den Fahrstühlen können hilfreich sein, die Mitarbeiter in Bewegung zu bringen.
- Höhenverstellbare Schreibtische zum Stehen anbieten: Eintönige Sitzpositionen werden vermieden.
- Aktive Pausen anbieten, zum Beispiel in der Mittagspause: Hier können die eigenen



Ein bewegter Start in den Tag: Mit dem Rad zur Arbeit fahren.

Büroräume, der Pausenraum oder die Grünfläche vorm Gebäude genutzt werden.

- Entspannungstechniken einführen: Yoga, Autogenes Training oder progressive Muskelentspannung helfen, Verspannungen zu lösen.
- Informationen über Lockerungsübungen am Arbeitsplatz bereitstellen: Mithilfe eines Übungs-Posters oder eines „interaktiven Trainers“ am PC lässt sich das tägliche Schulterkreisen und vieles mehr etablieren.
- Saisonale Angebote bereitstellen: Im Sommer Inline Skating, im Winter Skigymnastik – kreative Ideen sind gefragt, um Schwung in den Arbeitsalltag zu bringen.
- Teilnahme an der Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ fördern: Statt mit der Bahn oder



Kleine Bewegungseinheit für zwischendurch: Treppe statt Fahrstuhlfahren.

dem Auto zur Arbeit zu kommen, kann das tägliche Radfahren als kleine Sporteinheit vor und nach dem Job für Bewegungsausgleich sorgen. Regelmäßige Aktionen helfen, mehr Mitarbeiter in Bewegung zu bringen.

Aktivitäten, die vom Mitarbeiter individuell umgesetzt werden können:

- Face-to-Face-Kommunikation statt Telefonate und E-Mails fördern: Mitarbeiter können sich so die Beine vertreten und das Betriebsklima wird durch persönliche Kontakte ebenfalls verbessert.
- Die Mittagspause nicht am Schreibtisch verbringen: Ein kleiner Abstecher an die frische Luft fördert neue Ideen.

- Pause für die Augen: 2 x am Tag für fünf Minuten die Augen schließen und tief durchatmen.
- Aufstehen: Telefonate und Besprechungen im Stehen durchführen.

Gut ist, was Spaß macht

Um möglichst viele Mitarbeiter zu erreichen, ist es wichtig, die Interessen der Mitarbeiter abzufragen. Schließlich sollen nicht nur diejenigen zur Bewegung animiert werden, die bereits in ihrer Freizeit regelmäßig Sport treiben.

Wichtig ist es, den bekannten „Stein ins Rollen zu bringen“ und kleine Bewegungsmöglichkeiten in den Arbeitsalltag zu integrieren.



Rumpf/Hüfte: Setzen Sie sich gerade auf den Stuhl. Ziehen Sie dann zuerst die linke Hand bei ausgestrecktem Arm in Richtung Boden, während der Kopf leicht zur linken Seite geneigt ist. Wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Arm.



Rücken: Setzen Sie sich an die Vorderkante Ihres Stuhles. Beugen Sie sich dann nach vorn, bis Ihre Arme den Boden berühren. Lassen Sie Ihren Kopf zwischen den Knien ruhen.



Nackelmuskulatur: Setzen Sie sich aufrecht auf den Stuhl. Ziehen Sie dann die Schultern nach oben und lassen Sie sie anschließend fallen.



Oberkörper: Sitzen Sie aufrecht und verschränken Sie die Hände hinter dem Kopf. Drücken Sie nun den Kopf gegen die Hände und halten Sie die Spannung.

Betriebssport

Im Kollegenkreis Sport zu treiben, macht Spaß und lockt den einen oder anderen Sportmuffel hinter seinem Schreibtisch hervor. Die Möglichkeiten, Betriebssport im Unternehmen umzusetzen, sind vielfältig: Von dem wöchentlichen Fußballtreff über regelmäßiges Badmintonspielen bis hin zum Gruppentauchen im In- und Ausland.



Volleyball ist ein beliebter Mannschaftssport.

Vorteile für Unternehmen und Mitarbeiter

Mit den Kollegen Sport zu treiben, fördert die interne Kommunikation sowie die Bildung

informeller Netzwerke im Unternehmen – all das unabhängig jeglicher Hierarchie-Ebenen.

Sich in der Gruppe sportlich zu betätigen, verbessert das Betriebsklima, steigert die Motivation des Einzelnen und stärkt die gesundheitsbewusste Lebens- und Arbeitsweise der Mitarbeiter.

Einrichtung einer Betriebssportgruppe

Herausfinden:

Welche gemeinsamen Interessen für Sportarten gibt es unter den Mitarbeitern? Hier bietet sich eine Umfrage unter der Belegschaft an.

Los geht's:

Initiiert eigener Sportgruppen entsprechend der durch die Umfrage favorisierten Sportarten.

Hut aufsetzen:

Wer übernimmt die Verantwortung für die Organisation, etc.? Ein Mitarbeiter pro Sportart sollte benannt werden.

Klären:

Welche Kosten fallen für das einzelne Unternehmen an? Übernimmt das Unternehmen einen Teil der Kosten?

Kooperation mit anderen Unternehmen

Gerade für kleine und mittlere Unternehmen ist es oft schwierig, eigene Betriebssportgruppen aufzustellen. Hier bietet sich eine Kooperation mit benachbarten Unternehmen an, deren Mitarbeiter ebenfalls an der jeweiligen Sportart interessiert sind oder vielleicht schon Betriebssportgruppen auf die Beine gestellt haben. Gehen Sie dazu einfach in Abstimmung mit Ihrem Personalbüro auf die Personalabteilungen benachbarter Unternehmen zu und schildern Sie Ihr Vorhaben. Der Betriebssportverband Hamburg e.V. (BSV) vermittelt und berät zu Spielgemeinschaften und Kooperationen.

Betriebssportverband Hamburg e. V.

Der Verband vermittelt unter anderem zertifizierte und qualifizierte Trainer, um Sportangebote im Unternehmen zu realisieren. Betriebssportgruppen können außerdem am Wettkampfsport und an Punktspielrunden sowie an den Deutschen Betriebssportmeisterschaften teilnehmen.



• Partner für Sport, Fitness und Gesundheit

Weitere Informationen unter:
www.bsv-hamburg.de

Gut zu wissen – Versicherungsschutz der Mitarbeiter

Bei betrieblich veranlasstem Betriebssport sind die Mitarbeiter durch die entsprechende Berufsgenossenschaft des Unternehmens mitversichert.

Dazu müssen folgende Kriterien erfüllt sein

- Die sportliche Aktivität dient dem Ausgleich einseitiger körperlicher, geistiger oder seelischer Belastungen des Arbeitsalltages.
- Der Betriebssport wird regelmäßig ausgeführt, das heißt mindestens einmal pro Monat.
- Es besteht ein fester Teilnehmerkreis aus Mitarbeitern des Unternehmens bzw. der kooperierenden Unternehmen.
- Zeitlicher Bezug zur Arbeitszeit, das heißt Übungszeit und -dauer müssen in einem dem Ausgleichszweck entsprechendem Zusammenhang mit der betrieblichen Tätigkeit stehen.

Wettkämpfe sowie Mannschaftsspiele gegen Betriebsfremde sind nicht versichert. Mitglieder des BSV sind zusätzlich unfall- und haftpflichtversichert – dies gilt auch für den Wettkampfsport.

Zusammenarbeit mit Sportvereinen

Regelmäßige Bewegung und Sport halten gesund und fit. Denn Bewegung ist immer noch die beste Medizin.

Dabei kann jeder seinen eigenen Interessen nachgehen und die für sich passende Sportart auswählen.

Das in Hamburg vorliegende flächendeckende Sportangebot eignet sich für Mitarbeiter, die sich in der Nähe der Arbeitsstätte oder im eigenen Wohnumfeld bewegen möchten. Dabei schafft die Teilnahme an Gruppenangeboten mehr Verbindlichkeit als sich alleine zu organisieren.



Hauptsache Bewegung: Das Angebot der Sportvereine ist vielfältig.

Vielfältige Sportangebote entdecken

Unternehmen können die vielfältigen Sportangebote der Hamburger Vereine für individuelle Kooperationen nutzen.

Eine Übersicht über die Angebote der Hamburger Sportvereine finden Sie unter: www.hamburger-sportbund.de

Passende Sportangebote können auch über das Infotelefon des Hamburger Sportbundes abgerufen werden: Telefon 040 41908-111.

Viele Hamburger Sportvereine verfügen auch über vereinseigene Fitnessstudios, die von Unternehmen genutzt werden können.

Zertifizierte Gesundheits-sportangebote

Die Vielzahl an qualitätsgesicherten Gesundheitssportangeboten kann von Unternehmen genutzt werden, um das lebenslange Sporttreiben der Mitarbeiter zu unterstützen.

Eine Übersicht aller Gesundheitssportangebote – nach Stadtteil sortiert – finden Sie unter: www.gesundheitssport-hamburg.de



Bewegung an der frischen Luft: Rudern auf der Hamburger Alster.



Die aufgeführten Angebote werden oft von den Krankenkassen für eine Bezuschussung anerkannt.

Verband für Turnen und Freizeit e. V./Hamburger Sportbund e. V.

Die Verbände führen Beratungsgespräche (Beweggrund, Zielrichtung, Interessenslage) mit interessierten Unternehmen durch und unterstützen bei der Vermittlung des passenden Angebotes und beim Aufbau von qualitätsgesicherten BGF-Maßnahmen.



Weitere Informationen unter:
www.vtf-hamburg.de oder
www.hamburger-sportbund.de

Kooperation mit Fitnessstudios

Eine Kooperation mit Fitnessstudios ist besonders für kleine und mittlere Unternehmen interessant.

Nutzen für Unternehmen und deren Mitarbeiter

In Fitnessstudios besteht eine breite Palette an Kursangeboten und Trainingsgeräten zur Auswahl. Diese Vielfalt kann im Unternehmen nur schwer angeboten werden. Zudem können Mitarbeiter in Fitnessstudios durch geschulte Trainer professionell betreut und angeleitet werden.

Die Beteiligung an den Kosten für die Fitnessstudio-Mitgliedschaft der Mitarbeiter lässt sich weiterhin gut als Mitarbeiterbindungsinstrument einsetzen.

Welche Möglichkeiten gibt es?

Viele Fitnessstudios bieten vergünstigte Konditionen für Unternehmen und deren Mitarbeiter an. Unternehmen können die Mitgliedschaft bezuschussen oder komplett tragen.



Regelmäßiger Ausdauersport fördert die Gesundheit.

DSSV e. V. Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen

Im Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement ist der DSSV vor allem im Rahmen der Initiative „Gesundheit im Betrieb selbst gestalten“ aktiv, die in Zusammenarbeit mit dem Bildungspartner Deutsche Hochschule für Prävention und Gesundheitsmanagement (DHfPG)/BSA-Akademie durchgeführt wird.

Die Initiative unterstützt Unternehmen beim Aufbau eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) und qualifiziert für BGM zuständige Mitarbeiter sowie Gesundheitsberater und Dienstleister auf diesem Gebiet. In die Initiative werden alle DSSV-Mitglieds-Studios kostenlos integriert.



Training am Ergometer oder Kraftsport:
Die Möglichkeiten im Fitnessstudio sind vielfältig.

Kernelemente des Konzeptes sind

- Qualifizierung von Gesundheitsexperten, Personalverantwortlichen und Führungskräften
- Aufbau von Gesundheitskompetenz im Unternehmen
- Förderung der Gesundheit durch Stärkung der vorhandenen Ressourcen im Unternehmen

- Stärkere Einbeziehung der Mitarbeiter als „betriebliche Experten“
- Schaffung gesundheitsförderlicher Strukturen im Unternehmen

DSSV
Arbeitgeberverband deutscher
Fitness- und Gesundheits-Anlagen



Weitere Informationen unter:
www.dssv.de oder
www.gesundheitimbetrieb.de/die-initiative

Kooperation mit Gesundheitsdienstleistern und Sportmedizinern

In Hamburg sind etwa 2 400 Unternehmen auf dem sogenannten Zweiten Gesundheitsmarkt aktiv. Dieser umfasst alle privat finanzierten Produkte und Dienstleistungen im Gesundheitsbereich. Hierzu zählen beispielsweise Angebote wie eine mobile Massage, Inhouse-Fitnessstraining oder eine Ernährungsberatung.

Beratungsdienstleister mit dem Schwerpunkt Gesundheit unterstützen Unternehmen bei dem Aufbau einer betrieblichen Gesundheitsförderung oder eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Dabei spielen die Themen Sport und Bewegung eine zentrale Rolle.

Daneben gibt es einige Dienstleister, die sich auf das Thema Sport spezialisiert haben. Diese bieten beispielsweise sportmedizinische Un-



Gesundheitsdienstleister bieten eine breite Palette an Angeboten, z. B. Massagen.

tersuchungen, wie eine Blutbilduntersuchung oder eine Leistungsdiagnostik für die Mitarbeiter an, um im Anschluss einen individuellen Trainingsplan zu erstellen und Coaching-Programme zu konzipieren.

Online-Portal für Gesundheitsdienstleister

Einen Überblick über Gesundheitsdienstleister in Hamburg und der Metropolregion bietet das Online-Portal für Gesundheitsdienstleistungen der Gesundheitswirtschaft Hamburg GmbH, das einen Überblick über die vielfältigen Gesundheitsdienstleister vermittelt.

Über den Gesundheitsfinder können sich Unternehmen, die auf der Suche nach einem passenden Anbieter sind, eine Liste aller eingetragenen Gesundheitsdienstleister der gesuchten Kategorie, zum Beispiel Bewegung und Sport, anzeigen lassen.

Die Gesundheitsdienstleister sind mit ihren Kernkompetenzen sowie Kontaktdaten eingetragen. Über eine Übersichtskarte können Unternehmen Gesundheitsdienstleister in ihrer unmittelbaren Umgebung finden.

Weitere Informationen unter:
www.gesundheitsmarkt-hh.de

Wie schafft man Anreize für Mitarbeiter, die Angebote wahrzunehmen?

Um Mitarbeiter langfristig für das Thema Sport und Bewegung zu begeistern, können Unternehmen auf verschiedene Arten Anreize setzen.

Begeistern: Vorteile von regelmäßiger Bewegung aufzeigen

Einbinden: Betriebssportangebote auch für Familienangehörige öffnen

Vorbild Führungskraft: im Idealfall „turnt der Chef mit“ bzw. unterstützt die sportlichen Aktivitäten seiner Mitarbeiter

Finanzielle Anreize schaffen: (anteilige) Beteiligung bzw. Kostenübernahme von Kursangeboten, Fitnessstudio-Mitgliedschaften oder Startgebühren

Beteiligung zahlt sich aus: Bonusprogramme oder Prämiensysteme für Mitarbeiter, die besonders oft Sportangebote wahrnehmen oder nur geringe Fehlzeiten bei einem Sportkurs haben

Nutzen: Bonusprogramme der Krankenkassen

Belohnen: ein zusätzlicher Urlaubs- oder Gleittag für sportliche Leistungen, zum Beispiel für das Ablegen des Deutschen Sportabzeichens



Stärkt den Teamgeist: Firmenläufe.

Motivieren: Mitarbeiter durch Wettbewerbe zu regelmäßiger Bewegung ermuntern, zum Beispiel in Form von Schrittzähler-Wettbewerben

Teambuilding: gemeinsame Vorbereitungen und Teilnahme an Firmenläufen oder Turnieren schweißen die Belegschaft zusammen

Arbeitszeit oder Freizeit?: Aktivitäten können anteilig oder komplett als Arbeitszeit behandelt oder zumindest durch flexible Arbeitszeiten gefördert werden

Tipps

Information ist alles

Wichtig ist, dass Angebote zur Bewegungsförderung allen Mitarbeitern zugänglich sind und im Unternehmen kommuniziert werden. Dies kann über das Intranet, einen regelmäßigen Newsletter oder eine Info-Pinnwand umgesetzt werden.

Förderung durch Krankenkassen

Die gesetzlichen Krankenkassen können Maßnahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements finanziell fördern (nach § 20 SGB V). Dazu gehören auch Bewegungsangebote.

Als ersten Ansprechpartner empfiehlt sich die Krankenkasse, bei der die meisten Beschäftigten versichert sind.



Viele Präventionskurse werden von den gesetzlichen Krankenkassen gefördert.

Steuerfreie Arbeitgeberleistung

Qualitätsgeprüfte BGM-Maßnahmen können steuerlich abgesetzt werden. Für jedes Unternehmen gilt ein Maximalbetrag von 500 Euro pro Mitarbeiter und Jahr.

Die Finanzämter orientieren sich hierbei an den Qualitätskriterien der Krankenkassen, dem sogenannten Leitfaden Prävention (zu finden unter: www.gkv-spitzenverband.de).

Ob ein geplantes Angebot steuerlich geltend gemacht werden kann, können Unternehmen bei ihrem zuständigen Finanzamt anfragen.

Weitere Informationen

Online-Portal für Gesundheitsdienstleistungen

Suchen Sie einen Gesundheitsdienstleister, der in Ihrem Unternehmen Maßnahmen zur Bewegungsförderung Ihrer Mitarbeiter einführt? Im neuen Online-Portal für Gesundheitsdienstleistungen werden Sie unter der Kategorie „Bewegung und Sport“ sicherlich fündig. Weitere Informationen unter: www.gesundheitsmarkt-hh.de

„Gesundheitstag der Hamburger Wirtschaft“

Die Veranstaltung findet einmal pro Jahr im April statt und bietet Unternehmen die Möglichkeit, sich rund um das Thema „Betriebliches Gesundheitsmanagement von A bis Z“ zu informieren. Auf der Gesundheitsmesse stellen Gesundheitsdienstleister ihre Angebote, u. a. zur Bewegungsförderung, vor. Weitere Informationen unter: www.hk24.de/gesundheits



Leitfaden „Betriebliches Gesundheitsmanagement mit Praxisbeispielen“

Der Leitfaden gibt einen Überblick über die wichtigsten Schritte auf dem Weg zu einem Betrieblichen Gesundheitsmanagement und vermittelt anhand von Praxisbeispielen, bei welchen Themen Unternehmen aktiv werden können.

Den Leitfaden finden Sie unter: www.hk24.de, Dok.-Nr. 105978

Verein Gesundheitsmetropole Hamburg e.V.

Ziel des Vereins ist die Stärkung des Gesundheitswirtschaftsstandorts Hamburg, die Vernetzung von Akteuren aus verschiedenen Branchensegmenten und die Verbesserung der Versorgung. Mit dem Arbeitskreis „Gesundheit im Betrieb“ engagiert sich der Verein für die Einführung von gesundheitsfördernden Maßnahmen, insbesondere in KMU. Dazu gehört auch, mehr Bewegung in den Arbeitsalltag der Mitarbeiter zu bringen.



Weitere Informationen unter: www.gmhh.de

Weitere Informationen und die Broschüre zum Download finden Sie im Internet.

