

# IGA – Initiative Gesundheit & Arbeit

## Modellversuch Betriebssport für kleine und mittlere Unternehmen (KMU)

# Vorstellung des Teams

## Projektleitung + wissenschaftliche Begleitung

- Prof. Dr. Klaus Mattes
- Dipl. Sportwiss. Bettina Wollesen (Wiss. Mitarbeiterin)
- Dr. Christoph Ramcke (freier Mitarbeiter) BGF aktiv GmbH
- Dipl. Sportwiss. Ralf Trierweiler (freier Mitarbeiter) BGF aktiv GmbH
- Mark Raebrecht (Diplomand)

Universität Hamburg

Fakultät für Erziehungswissenschaft, Psychologie und  
Bewegungswissenschaft

Fachbereich Bewegungswissenschaft

Abteilung Bewegungs- & Trainingswissenschaft

# 1. Kurzdarstellung des Projekts

## Gesamtziel des Vorhabens

Modell eines Betriebssportverbundes und Vernetzung von Betriebssportangeboten für KMU in einer Region mit mittlerem Zentrum (Laufzeit 1.4.08-31.3.09).

# 1. Kurzdarstellung des Projekts

## Modellregion

- 20.000 – 50.000 Einwohner
- Gewachsene Infrastruktur
- Vorhandene Sportangebote (Vereine, kommerzielle Anbieter, Sportanlagen)
- Gewachsene Industrie und Gewerbebindung
- Gemischtes Gewerbe
- Moderne Region

# 1. Kurzdarstellung des Projekts

## Einzelne Schritte des Vorhabens

- a) Kontaktaufnahme mit den projektfördernden Partnern und Vertretern in der Region.
- Behörden (Bürgermeister als Schirmherr)
  - Versicherungsträger  
(z.B. Krankenkassen, Berufsgenossenschaften)
  - Sportvereine, Sportanlagen, Fitnessstudios  
Gesundheitszentren
  - Betriebssportorganisationen
  - Gewerbeverband - Firmen, Betriebe

# 1. Kurzdarstellung des Projekts

## b) Angebotsanalyse

- Welche Angebote sind vorhanden?
- Welche Reha-Angebote sind vorhanden?
- Welche Potenziale und Ressourcen sind nutzbar?
- Welche Innovationen sind von Interesse?

## c) Bedarfsbestimmung der Wünsche der Bürger/Mitarbeiter in Bad Oldesloe

- Sport- und Bewegungsverhalten der Arbeitnehmer
- Interessen der Arbeitnehmer + Arbeitgeber
- Interesse an berufsbezogenen Präventionsangeboten
- Akzeptierte Rahmenbedingungen
- Mögliche Barrieren

# 1. Kurzdarstellung des Projekts

## d) Erstellung von Trainings- und Bewegungsangeboten

- Inhalte
- Zeiten
- Anbieter
- Orte
- Kosten
- Flexibilität

## e) Motivation zur Teilnahme an den Angeboten

- Anreize für Teilnehmer
- Tage der offenen Tür als „Kick off“  
Idee: Anreiz für Unternehmen  
(Auszeichnung Schirmherr und Krankenkassen)
- Motivationsveranstaltungen zur Überwindung des „inneren Schweinehundes“

# 1. Kurzdarstellung des Projekts

## f) Begleitende Evaluation

- Akzeptanz
- Praxistauglichkeit
- Qualität des Angebotes

Prozessbegleitende Befragung

Warum teilgenommen? – Warum nicht teilgenommen?

Zusätzliche Einzelinterviews als Meinungsbild

# 1. Kurzdarstellung des Projekts

## g) Sicherung der Weiterführung der Programme

- Gründung eines Betriebssportverbundes
- Angliederung an Anbieter
- Bildung einer Steuerungsgruppe aus:  
Unternehmerverband für KMU, Versicherungsträgern  
Aufgabe: Kontrolle und Leitung des Konzeptes

## h) Erstellung eines Leitfadens als Transferhilfe für andere Regionen

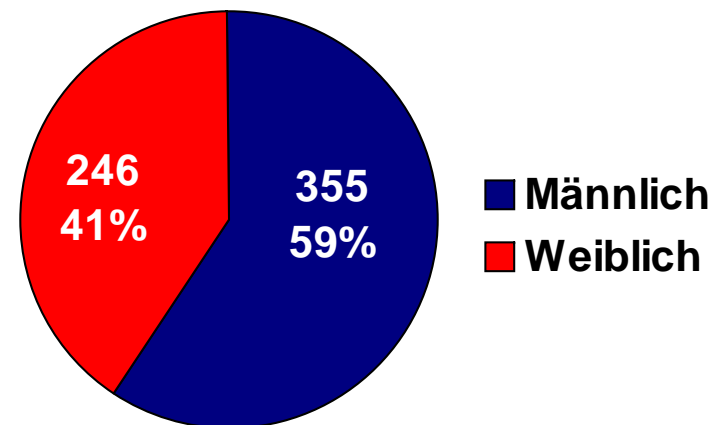
# 1. Kurzdarstellung des Projekts

## i) Marketing

- Schirmherrn (Bürgermeister)
- Pressekonferenz und Einbindung der regionalen Presse  
(Stormarner Tagesblatt, Wochenblätter)
- Fernsehanstalten
- Offizielle Homepage
- Link auf der Homepage der Stadt
- Marketing in Unternehmen
- Kick off Veranstaltung
- Evtl. Verleihung einer Auszeichnung/Preis

# Ergebnisse der Bedarfsbestimmung

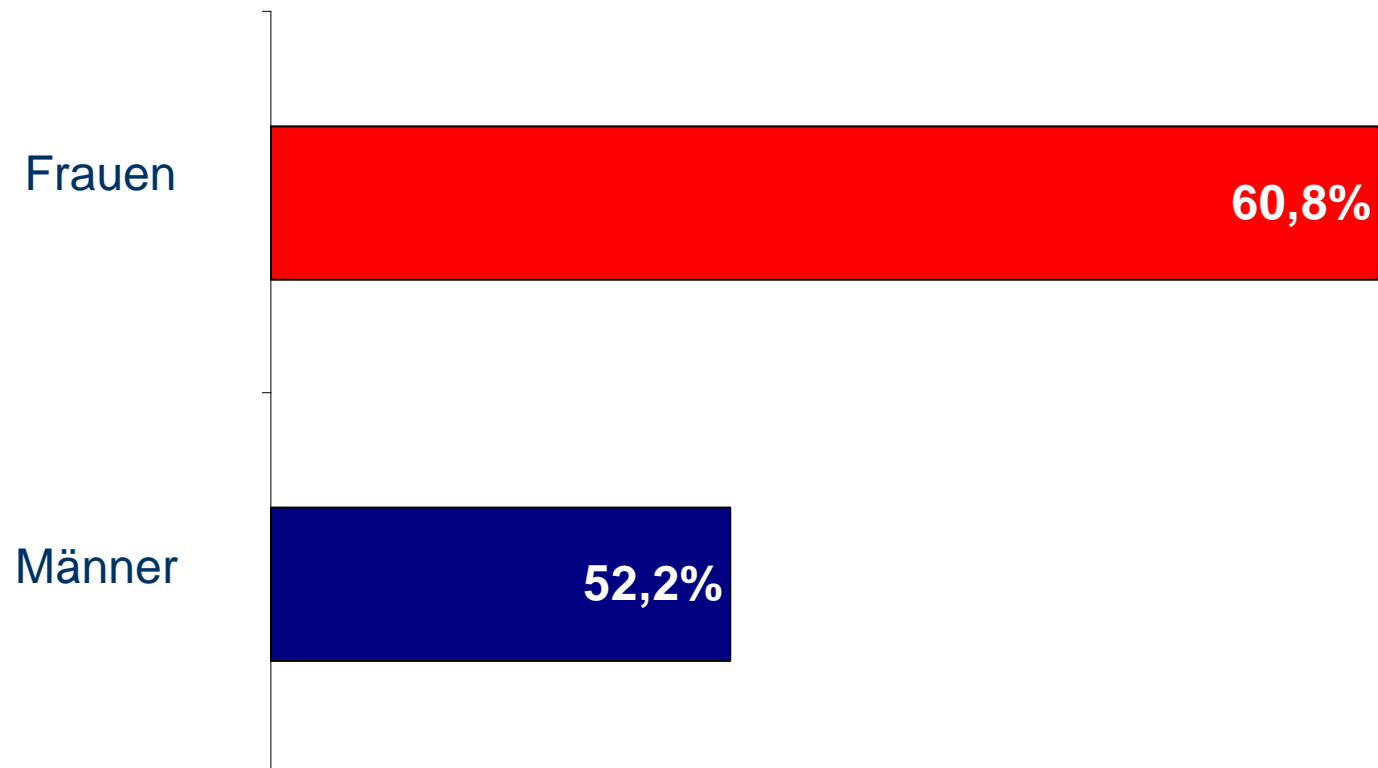
**Bisher nahmen 601  
Arbeitnehmer an der  
Befragung teil.**



	Alter	Berufsjahre
Frauen (n=246)	38,3 ± 13,4	15,3 ± 12,8
Männer (n=352)	38 ± 12,1	13,9 ± 12,6

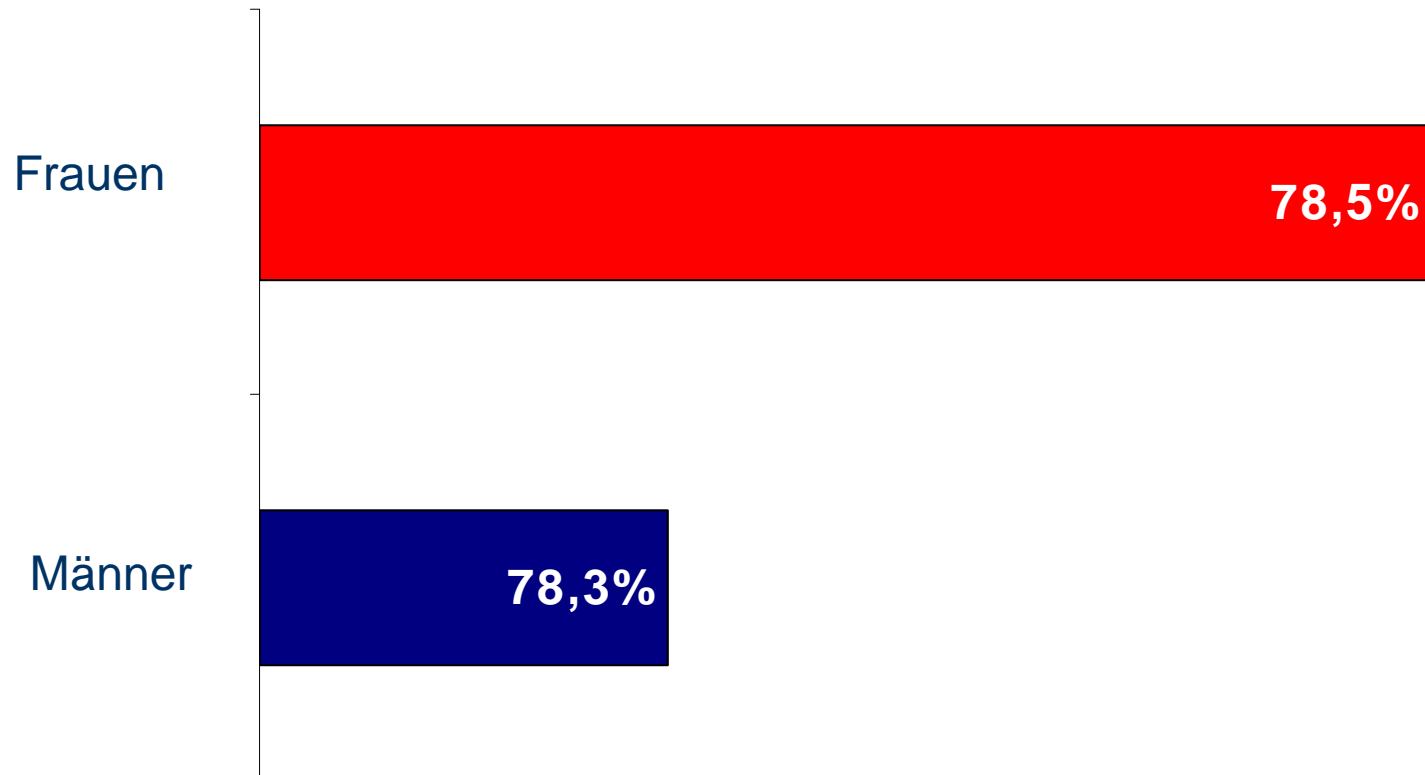
# Ergebnisse der Bedarfsbestimmung

Ich bin derzeit sportlich aktiv:



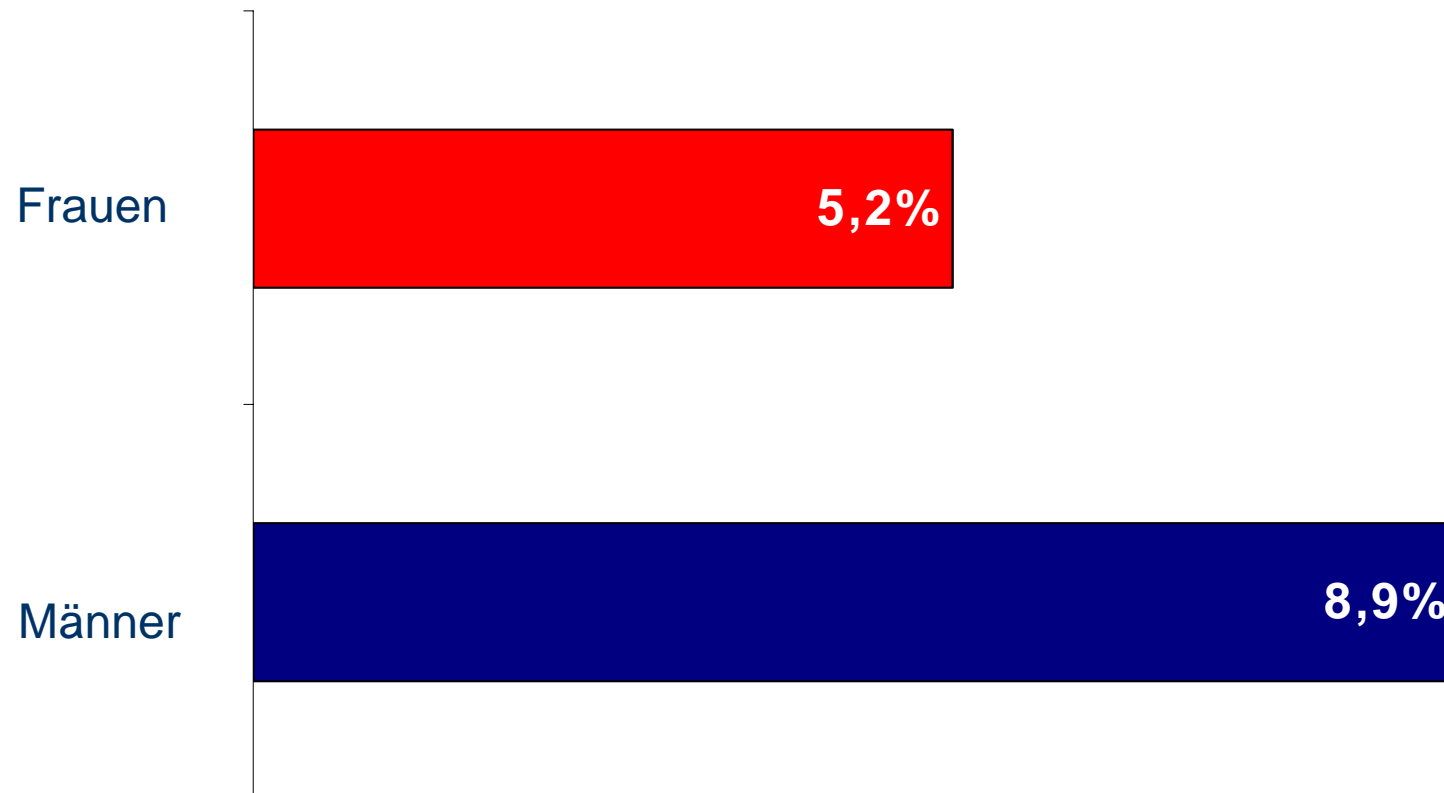
# Ergebnisse der Bedarfsbestimmung

Ich war früher sportlich aktiv:



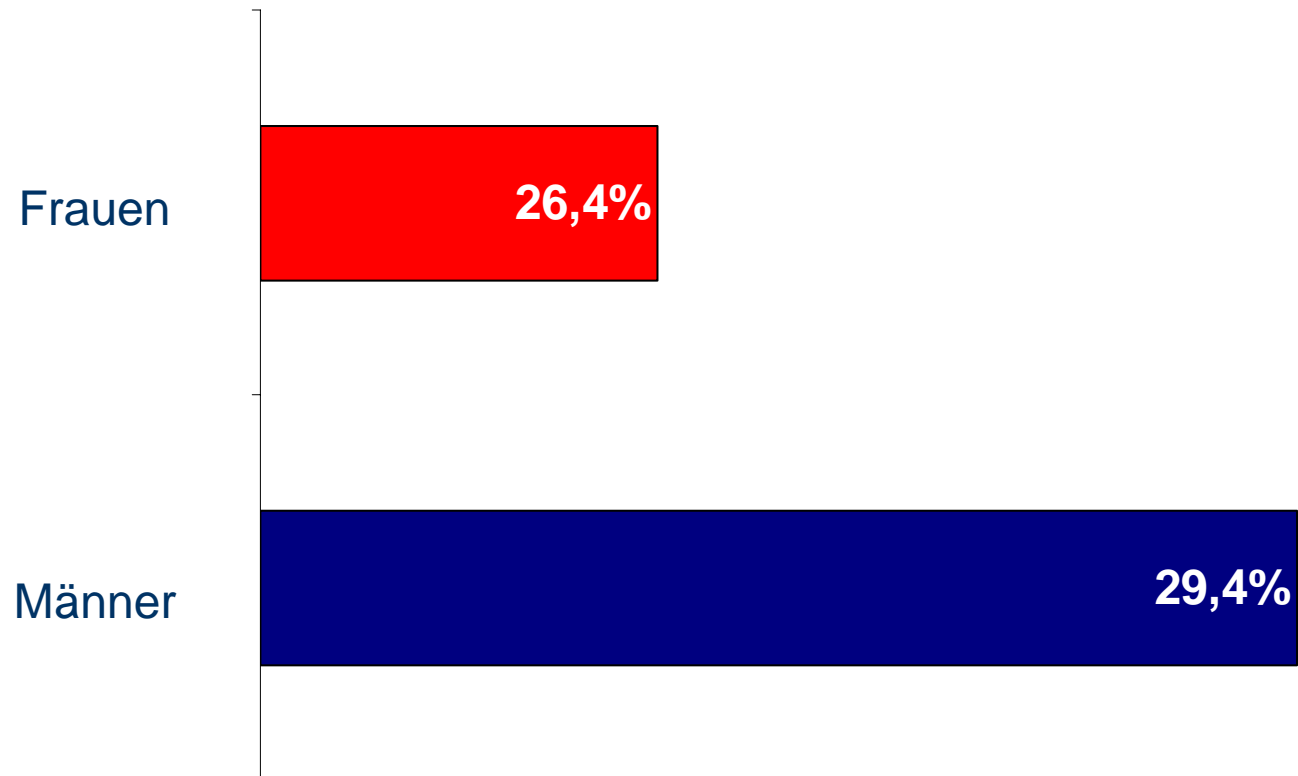
# Ergebnisse der Bedarfsbestimmung

Ich bin Mitglied in einer Betriebssportgruppe:



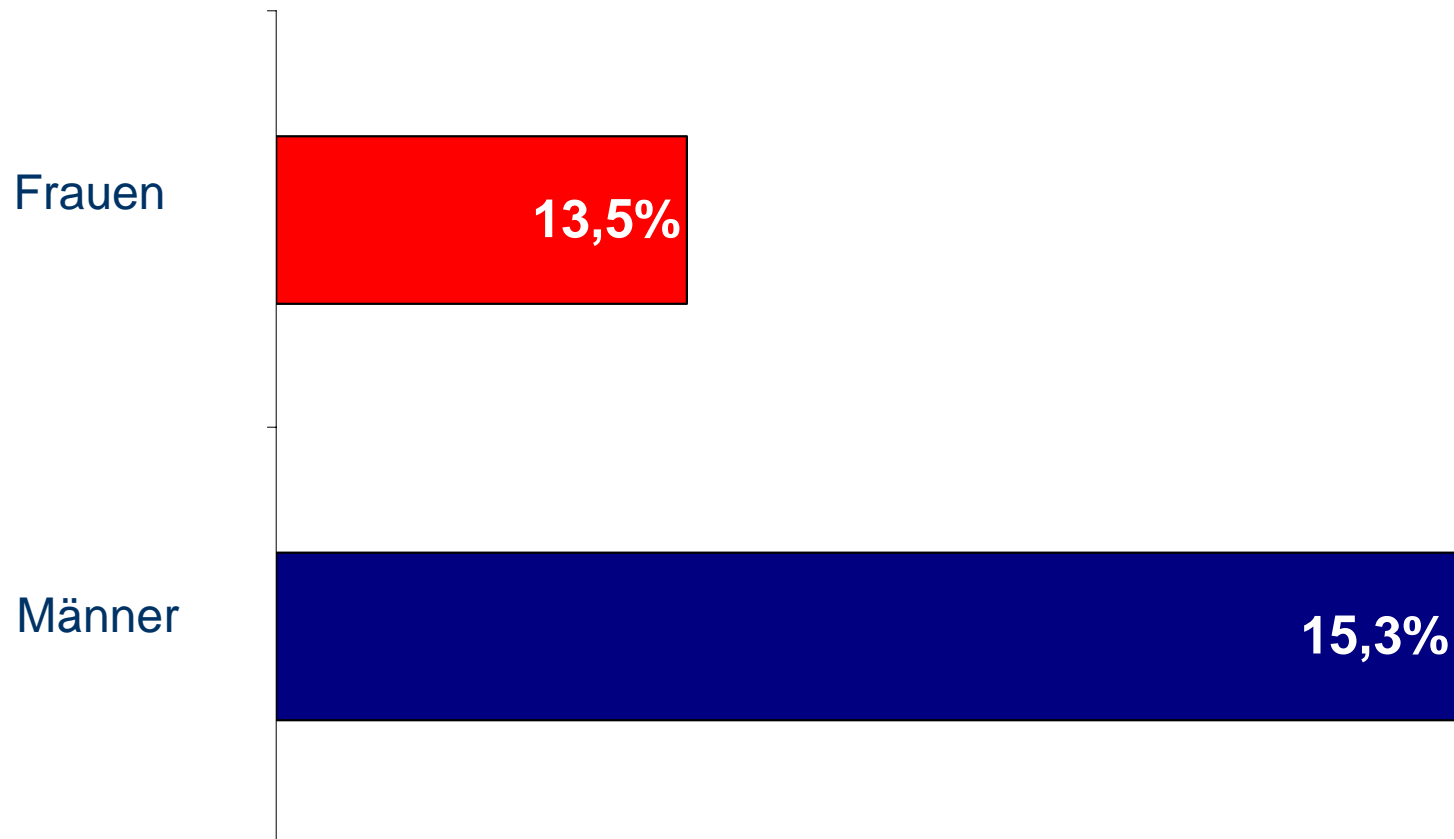
# Ergebnisse der Bedarfsbestimmung

Ich bin Mitglied in einem Sportverein:



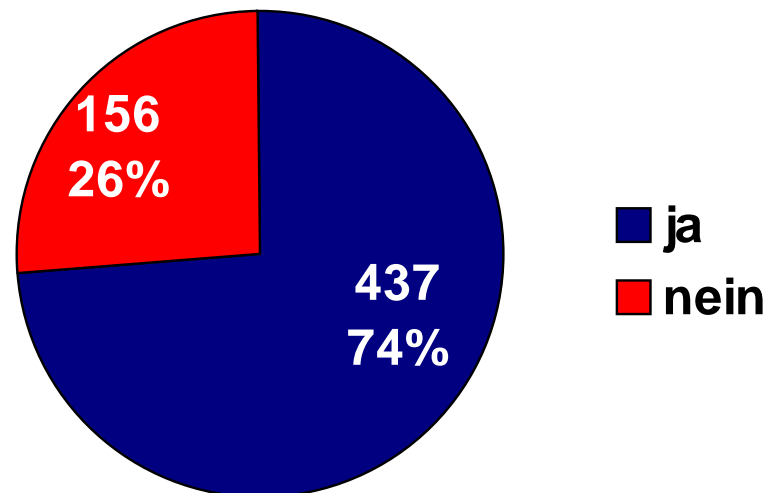
# Ergebnisse der Bedarfsbestimmung

Ich bin Mitglied in einem Fitnessstudio:



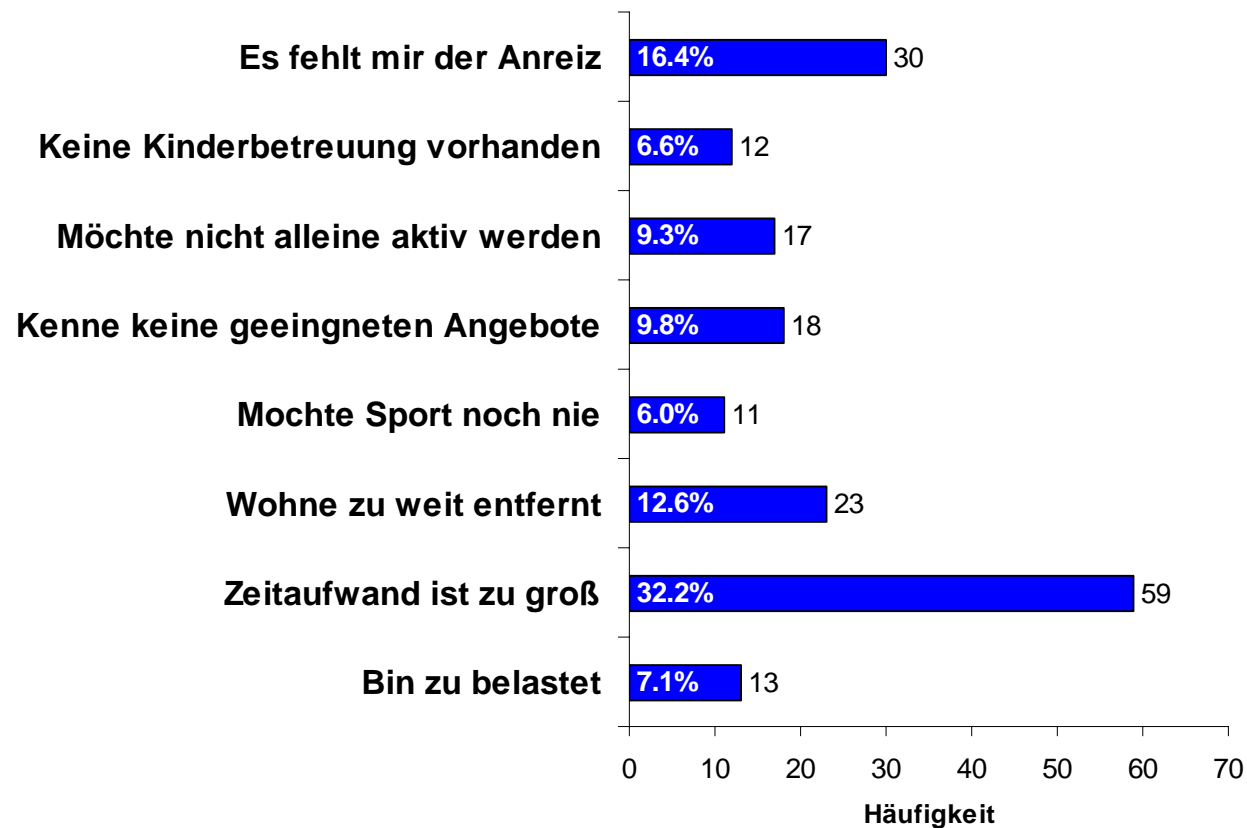
# Ergebnisse der Bedarfsbestimmung

Wenn Ihnen ein individuell angepasstes Betriebssportprogramm angeboten wird, würden Sie teilnehmen?



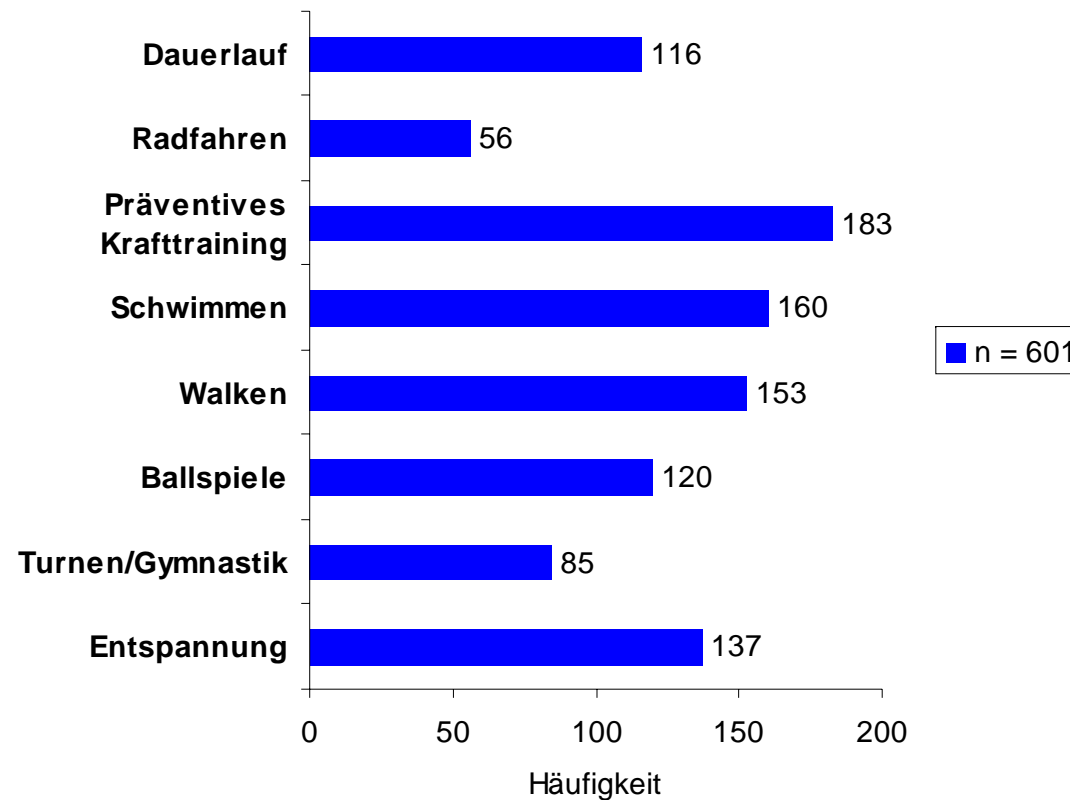
# Ergebnisse der Bedarfsbestimmung

Was hält die Arbeitnehmer von der Aufnahme einer zusätzlichen Aktivität ab?



# Ergebnisse der Bedarfsbestimmung

Welche sportlichen Aktivitäten würde Sie gerne ausführen?



# Angebotserstellung + Marketing

- derzeit 13 Anbieter vor Ort
- Erstellung von Angeboten anhand der Bedarfsanalyse (Wünsche + Zeitschiene)
- Überführung der Angebote auf Homepage
- Kick off-Veranstaltung in der Innenstadt
- Kursplakate und Flyer für die Firmen

# Akzeptanz Kursangebot

- nur geringe Anmeldezahlen
- nur Wassergymnastik als kompletter Kurs

Worin besteht die Diskrepanz zwischen Wunsch und Interessen und tatsächlicher Teilnahmen?

# Ursachenforschung

- Zeitschiene der Angebote
  - Gruppenangebote fehlten bzw. Vernetzung der Mitarbeiter in den Betrieben
  - Eigenmotivation fehlte
  - Kosten zu hoch/ unübersichtlich
  - Ballspiele fehlten
- ➔ insgesamt zu wenig Zeit zwischen Befragung und Beginn des Kursprogramms

# Lösungsansätze

- Überarbeitung des Kursangebots
  - Vorträge in den Firmen
  - „Inneren Schweinehund“ berücksichtigen
- ➔ Marketing benötigt mehr Zeit und muss über mehr Zugangswege erfolgen !

# Lösungsbeispiele

- Informationsveranstaltungen / direkte Gespräche mit Mitarbeitern
- Gesundheitstag im Betrieb als Kick off
- key-persons in den Betrieben vermehrt einbinden
- Berufsgenossenschaften integrieren

# Lösungsbeispiel

Erfassung bei einer VW-Werkstatt (Bad Oldesloe in Koop. mit BGM)

- Identifikation belastender Arbeitsplatzmerkmale
- Erfassung des Schulungs- und Handlungsbedarfs
- Entwicklung, Durchführung und Evaluation eines Schulungskonzepts
- Erstellung eines Curriculums für Schulungen
- Überführung der Schulungsinhalte in ein angepasstes Betriebssportprogramm

# BASE-Konzept

- B** • Bedarfsanalyse / Filmaufnahmen vor Ort
- A** • Arbeitsplatzgestaltung und Arbeitsmedizin
- S** • Schulungsprogramm
- E** • Fortführung der Schulungsinhalte in einem lokalen Betriebssportprogramm (**E**igenverantwortung)

# Praxisbeobachtungen

## B A S E



### Arbeiten am Motorraum

- gestreckte Knie
- Rücken vorgebeugt
- Nacken stellenweise stark flektiert

# Schulungskonzept

	Schulungsschwerpunkt	Anwendung grundlegender Prinzipien
1. Termin	Standposition	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsaufgaben (AHA-Erlebnisse)</li> <li>• kognitiv-perzeptives Nachsinnen</li> <li>• extrinsisches Feedback und Reflexion</li> <li>• Lösen von Bewegungsaufgaben</li> <li>• Transfer in weitere Arbeitssituationen</li> </ul>
2. Termin	Hebe- und Tragevorgänge	
3. Termin	Übertragung auf Situation Reifenwechsel	
4. Termin	Umgang mit problematischen Alltagssituationen und Möglichkeiten des Ausgleichs (allgemein)	
5. Termin	Umgang mit problematischen Alltagssituationen und Möglichkeiten des Ausgleichs (Schwerpunkt Rücken)	
6. Termin	Umgang mit problematischen Alltagssituationen und Möglichkeiten des Ausgleichs (Schwerpunkt Nacken)	
7. Termin	Umgang mit problematischen Alltagssituationen und Möglichkeiten des Ausgleichs (Schwerpunkt Knie)	
8. Termin	Darstellung des Übungskataloges für Zuhause	

# Schulungskonzept

## Exemplarische Übung



## Sportwünsche der VW-Werkstadt (n=32)

B  
A  
S  
E

	mein Wunsch	mehr als 2x pro Woche	2x pro Woche	1x pro Woche
Entspannung (z.B. Yoga, Tai Chi, Muskelentspannung)			(1)	(7)
Turnen / Gymnastik / Tanzen			(1)	(4)
Ballspiele (Fußball, Handball, Basketball, Volleyball)	Fußball (1) Handball (1)	(1)	(1)	(10)
Ausdauersport (z.B. Walken, Fahrrad fahren, Joggen)	Joggen (1)	(3)	(2)	(9)
Schwimmen, Wassergymnastik, Aqua-Jogging			(1)	(8)
Fitnessstraining (an Geräten od. in Kursen, z.B. Pilates)		(1)	(9)	(6)
Eins spezielles Angebot abgestimmt für (Auszubildende, Frauen, 45+, etc.)			(1)	(4)
Ein ganzheitliches Gesundheitsprogramm (inkl. Ernährung, Stressbewältigung, Beratung, etc.)			(2)	(5)
sonstiges (bitte nennen)	Rückenschule (1) Tennis (1) Bowling (1) Badminton (1)		(2)	(2)

# Überführung in Betriebssportprogramm

## B A S E

- Fußballfirmenfitness für Automechaniker
  - Fußball als sportlicher Schwerpunkt
  - Aufgreifen der Alltagssituationen
  - Ergänzung gesundheitsförderlicher Übungen aus dem Schulungscurriculum
  - Kraftigung zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen
  - Koordinative Übungen zur Körperwahrnehmung und Haltungsstabilität
  - Ausdauer fördern durch Spielsituationen
  - Dehnen und Entspannung zum Abschluss

# Betriebssport für KMU?



Aller Anfang ist  
schwer.....

**Danke für Ihre Aufmerksamkeit!**