Firmenfitness:

Fitnesskonzepte, Individuelle Mitarbeiter- und Führungskräftefitness im Verbundsysstem

Frank Böhme (Just Fit/INTERFIT)
Thomas Friedrich (SKOLAMED)

Petersberg, 26. März 2015

INTERFIT
Fitness next door

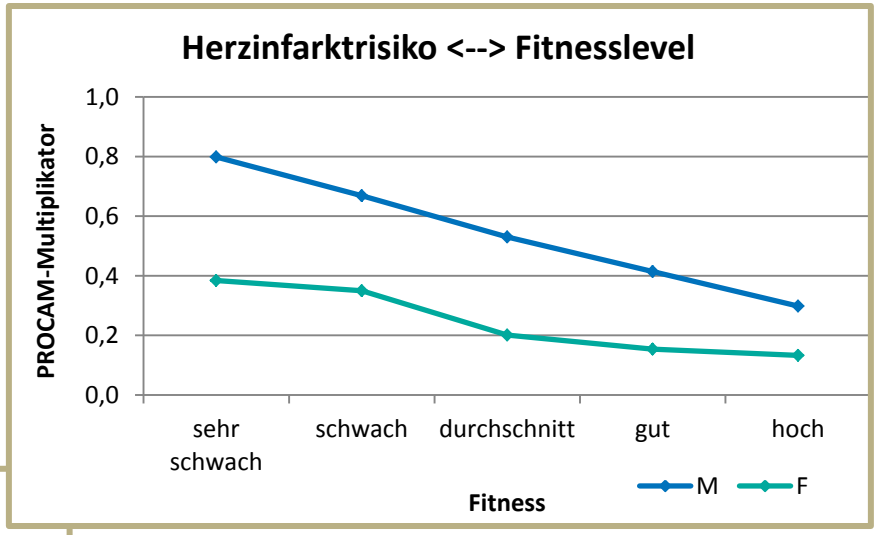
SKOLAMED

PREMIUM
PERSONAL TRAINER CLUB

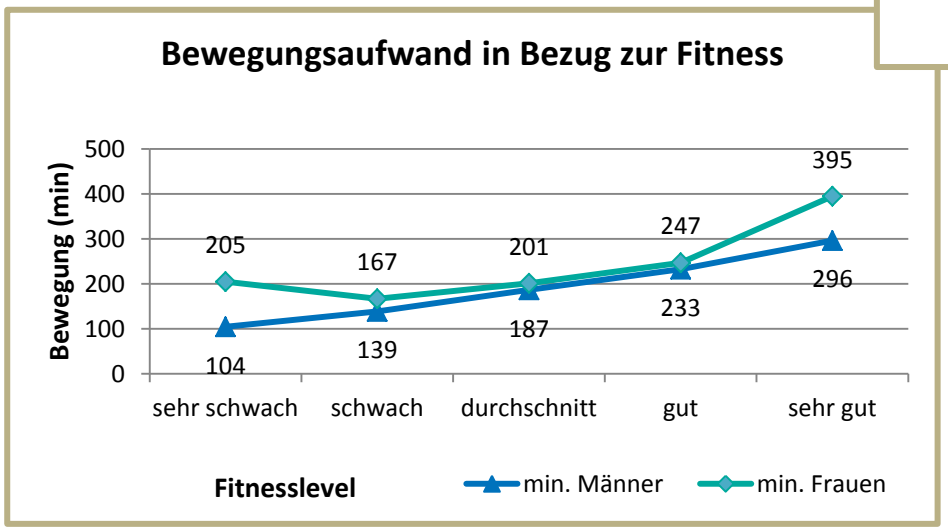
Agenda

- Stellenwert von Fitness für die Gesundheit
- Möglichkeiten zur Förderung von Fitness und Gesundheit in Unternehmen
- Kompetenznetzwerk Firmenfitness
- Firmenfitness-Modelle in der Praxis
- Fragen/Diskussion

Fitness und Herzkreislauf-Gesundheit

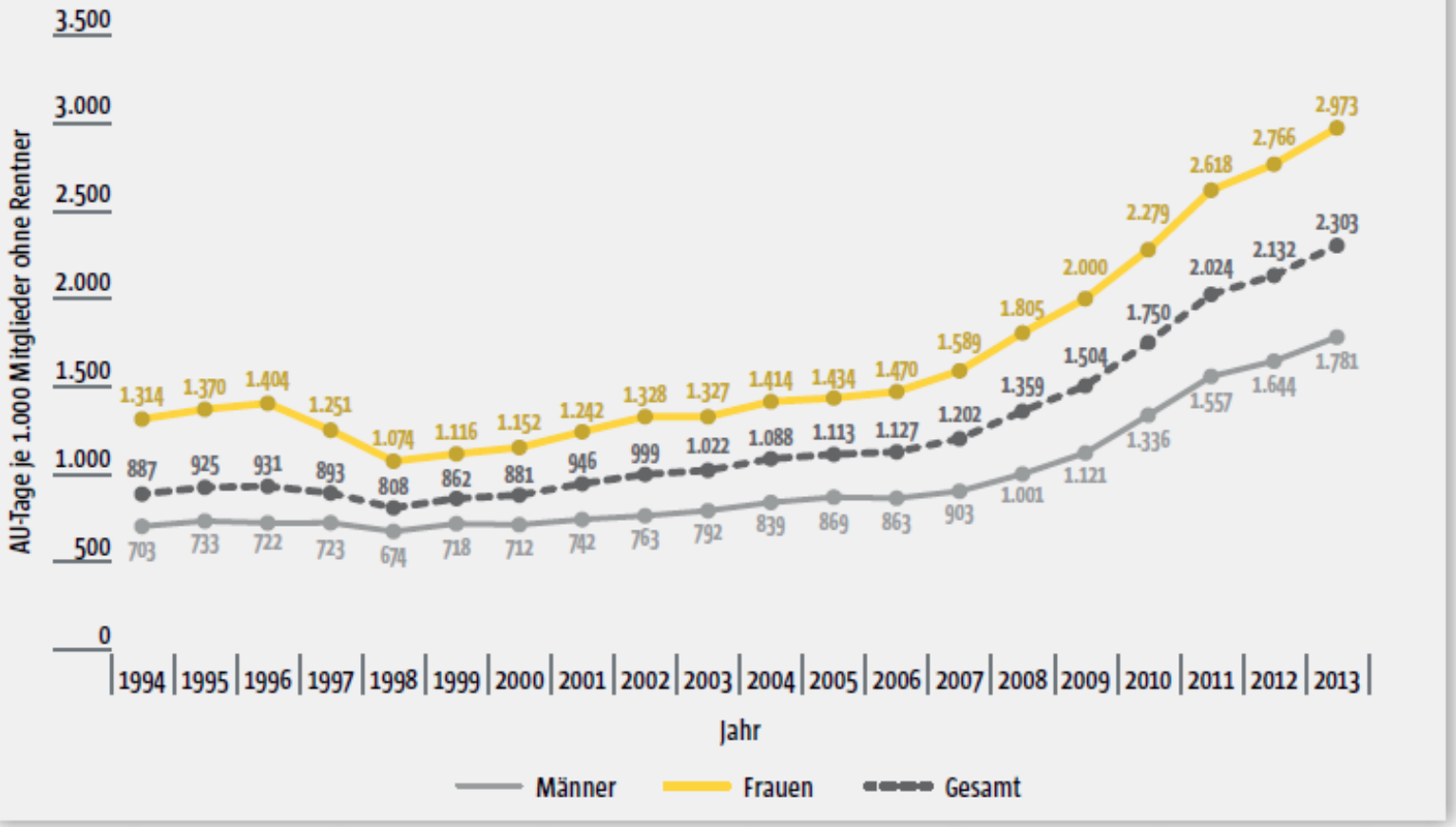


SKOLAMED Studie



Psychische Gesundheit

Diagramm 2.5 AU-Tage der Mitglieder ohne Rentner – Psychische und Verhaltensstörungen (F00–F99) im Zeitverlauf (1994–2013) nach Geschlecht



BKK Gesundheitsreport 2014, F. Knieps, H.Pfaff (Hrsg) , S. 43 und 112

Sieben von zehn Berufstätigen stehen unter Druck… und der Stresspegel steigt

Stress-Studie der Techniker Krankenkasse 2013

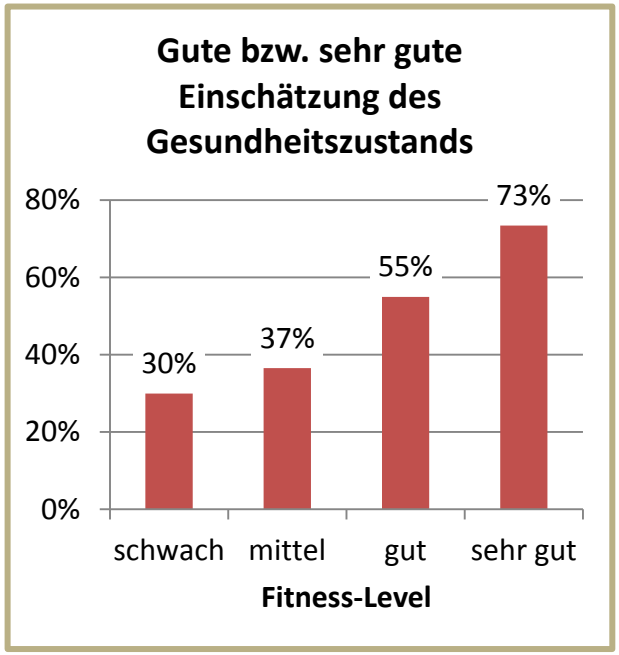
Subjektive Einschätzung von FK in Bezug auf Fitness und Gesundheit

Führungskräfte mit einer guten körperlichen Fitness …

… sind seltener krank,

… fühlen sich gesünder

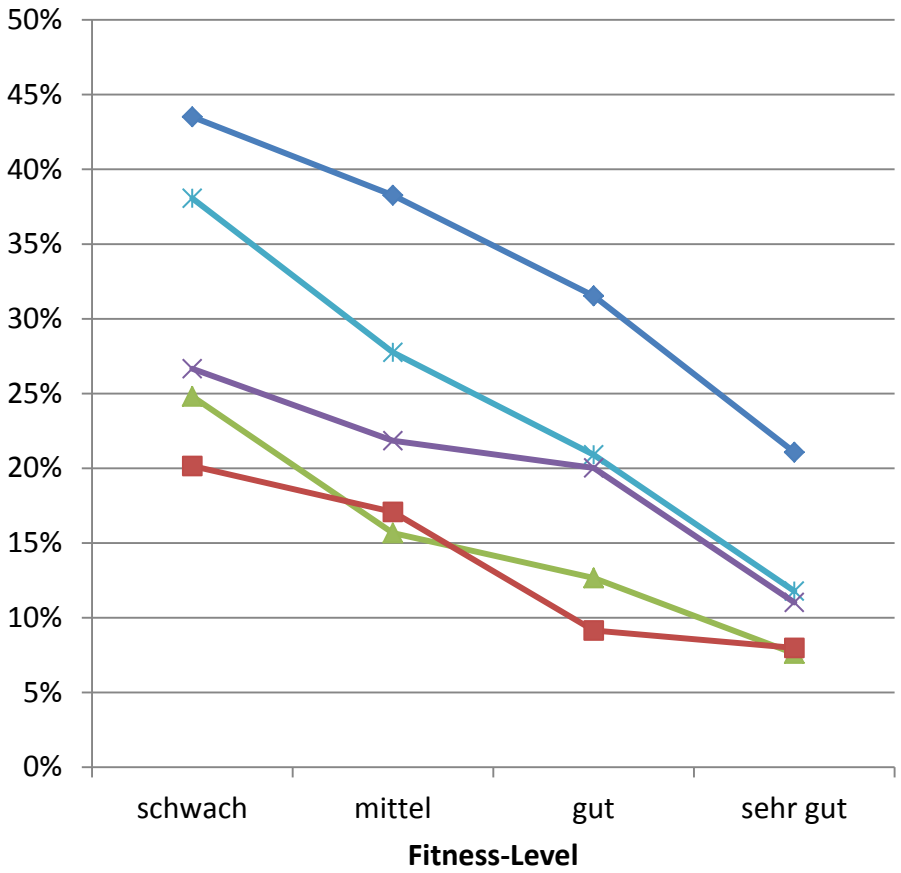
… und im Vergleich fitter



Die Unterschiede in der Verteilung sind jeweils hochsignifikant ($p < 0{,}001$)

FK mit einer guten Fitness sind belastbarer

Zustimmung (stimmt bzw. stimmt vollkommen)



FK mit guter Fitness

… finden auch noch Zeit für Ihre Hobbys
… sind seltener müde
… fühlen sich weniger gestresst
… fühlen sich seltener bedrückt oder belastet
… reagieren seltener nervös

als FK mit schlechterer Fitness

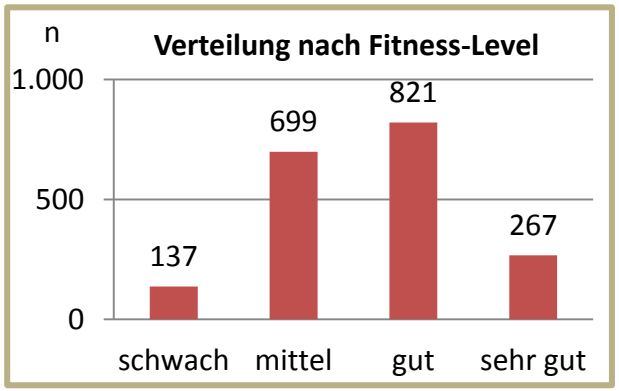
- **Ich habe so viel zu tun, dass für Hobbys meist keine Zeit bleibt.**
- **Ich bin in letzter Zeit vermehrt müde.**
- **Ich fühle mich häufig pro Woche gestresst.**
- **Ich fühle mich häufig bedrückt oder belastet.**
- **In letzter Zeit reagiere ich häufiger nervös.**

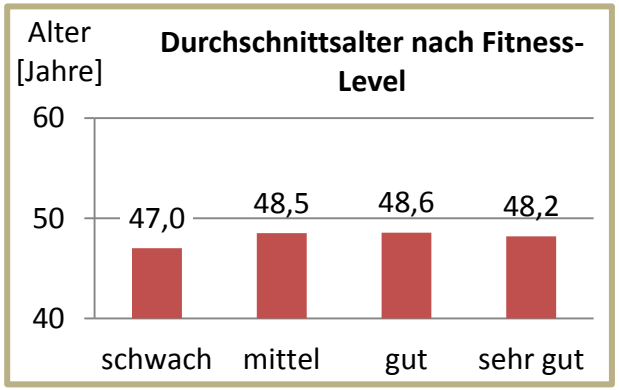
Die Unterschiede in der Verteilung sind jeweils hochsignifikant (p < 0,001)

Untersuchungen zum Einfluss von körperlicher Fitness auf die psychische Belastung

Datenbasis:

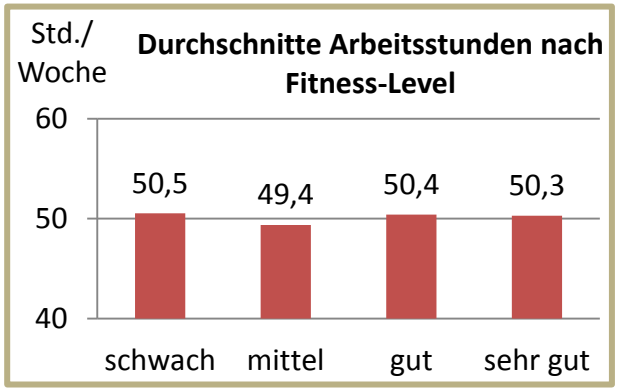
- N = 1924, Stand 5/2014
- SKOLAMED Check-up-Teilnehmer seit 2006
- Die körperliche Fitness wird über einen Belastungstest (Spiroergometrie) objektiv ermittelt. Die Beurteilung des Fitness-Levels [schwach … sehr gut] erfolgt unter Berücksichtigung von Alter und Geschlecht.
- Die Befragungsdaten werden jeweils im Vorfeld der Untersuchung erhoben -> Anamnese-Fragebogen





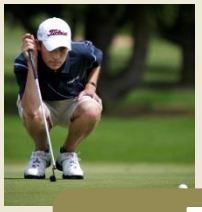
Belastbarkeit der Daten:

- Für Alter und Arbeitszeitbelastung der Führungskräfte sind innerhalb der Untersuchungsgruppen keine signifikanten Unterschiede vorhanden



Wie Unternehmen die Fitness und Gesundheit ihrer Mitarbeiter fördern können

Gesundheitstage /-aktionen

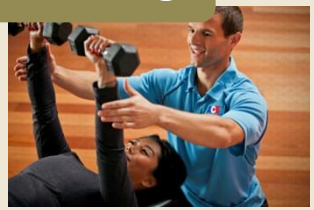


Fitnessanlagen (Studio, Schwimmbad, Golf)

Online-Programme

Gesundheitsvorsorge (Screenings / Check-ups)

Personal-Training

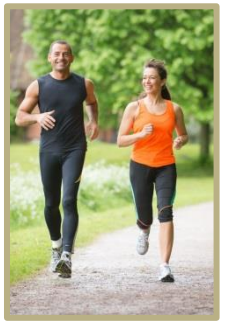


Regionale / Vor-Ort Angebote

Betriebssport

Seminare / Impulsvorträge

Kompetenznetzwerk Firmenfitness



Kompetenznetzwerk Firmenfitness

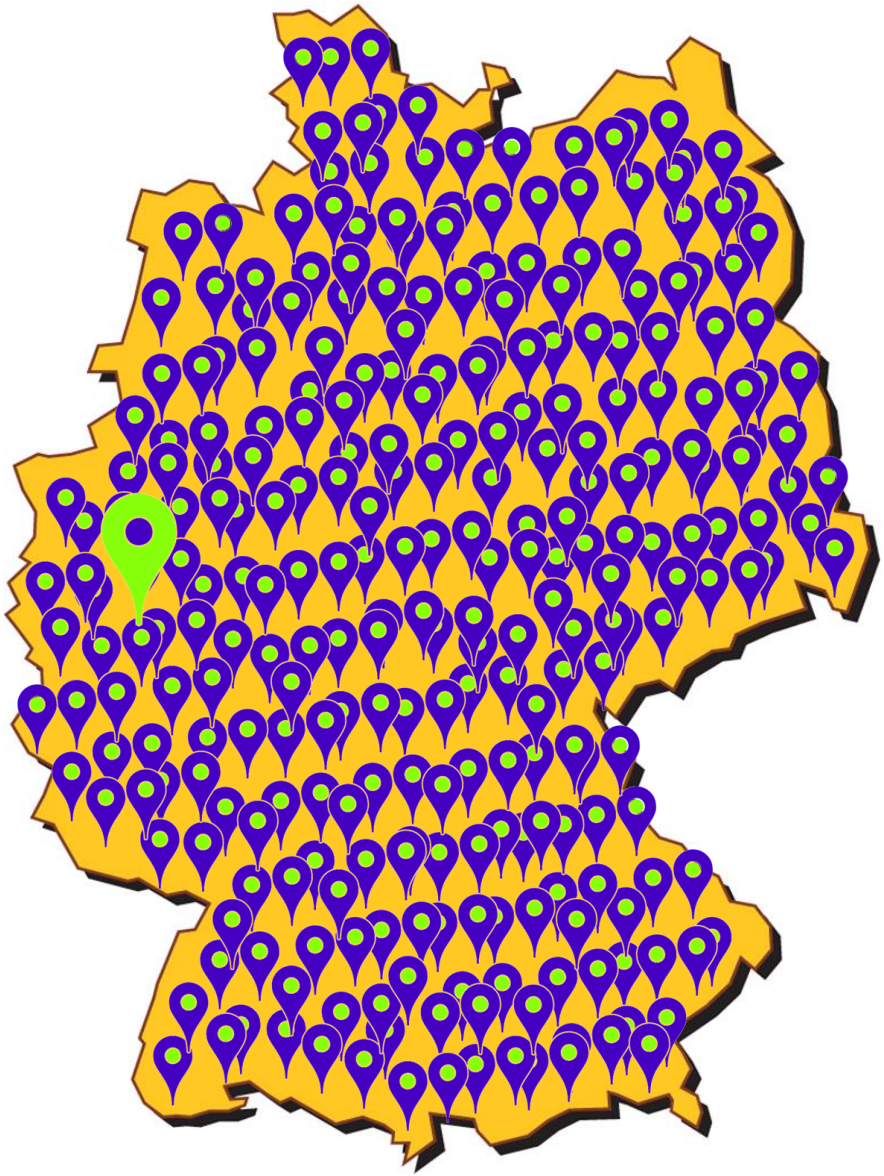
Verbundpartner:

INTERFIT Fitness next door

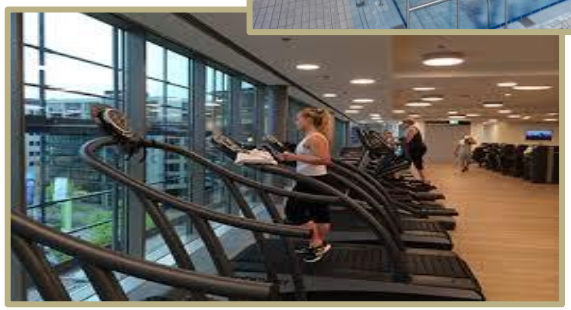
SKOLAMED

PREMIUM PERSONAL TRAINER CLUB

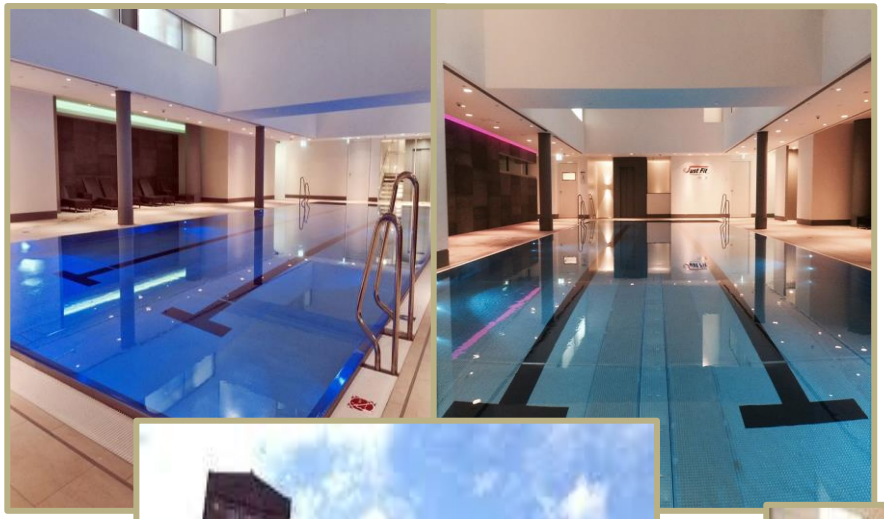
INTERFIT – Fitness- und Wellnessanlagen

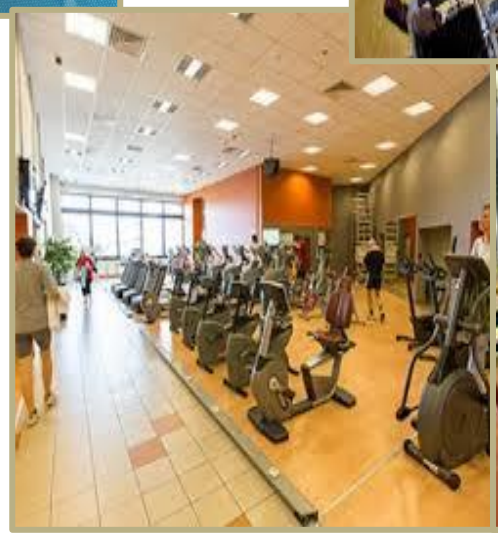


Bundesweit trainieren mit nur einer Mitgliedschaft!



INTERFIT - Verbundstudios





Kompetenznetzwerk Firmenfitness

Mehrwert für Unternehmen:

- **Bundesweites Netzwerk:**
  Studios, Personal Trainer, u.a. Maßnahmen sind standort-übergreifend verfügbar
- **Fitness und Training für alle Mitarbeiter nach individuellen Bedürfnissen**
- **Zielgruppenspezifische Angebote**
  Führungskräfte, MA im Vertrieb, in der Schicht, …
- **Individuell angepasste Angebote nach Unternehmensgröße**

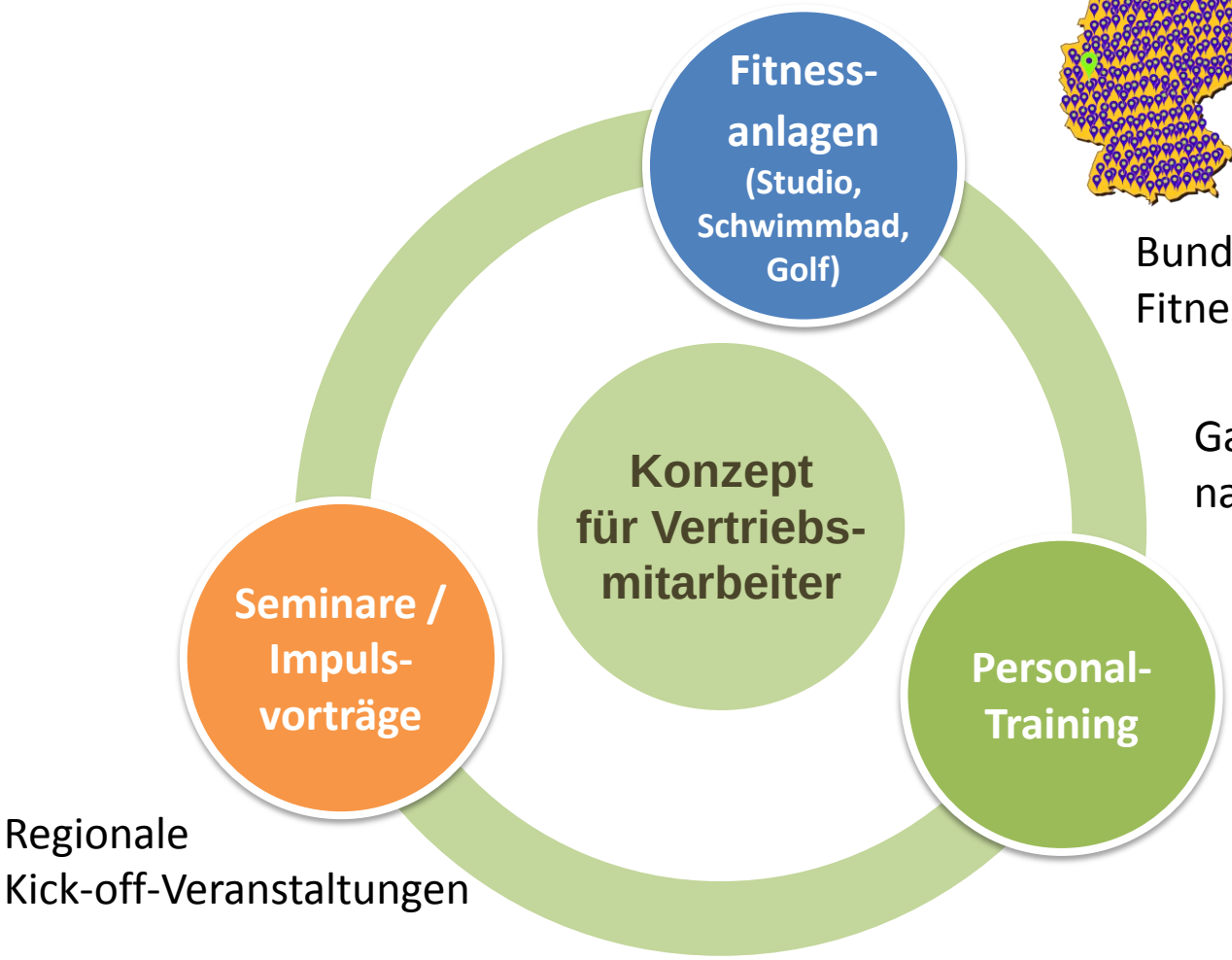
Kompetenznetzwerk Firmenfitness

Mehrwert für Unternehmen:

- **Koordination/Verzahnung der Angebote im Partnerverbund**
- **Einbettung ins gesamte BGM** durch Analysen, Beratung und Prozessbegleitung, Kennzahlen

Firmenfitness-Modelle in der Praxis

Bundesweite
Fitnessangebote



Ganzheitliches und
nachhaltiges Training

Regionale
Kick-off-Veranstaltungen

Firmenfitness-Modelle in der Praxis

Ableitung von zielgerichteten Maßnahmen, z. B. Kursangebote

Nachhaltige Gesundheits-und Fitnessangebote

Gewinnung von BGM-Kennzahlen

Sensibilisierung der Mitarbeiter für Gesundheit und Fitness – Nachhaltige Angebote bewerben

Firmenfitness-Modelle in der Praxis

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!!!

INTERFIT
Fitness next door

SKOLAMED

PREMIUM
PERSONAL TRAINER CLUB