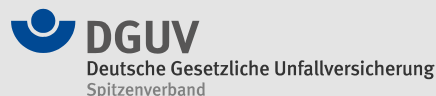




Einfach loslaufen?!
Betriebssport auch in kleinen und mittleren Unternehmen
ein- und durchführen



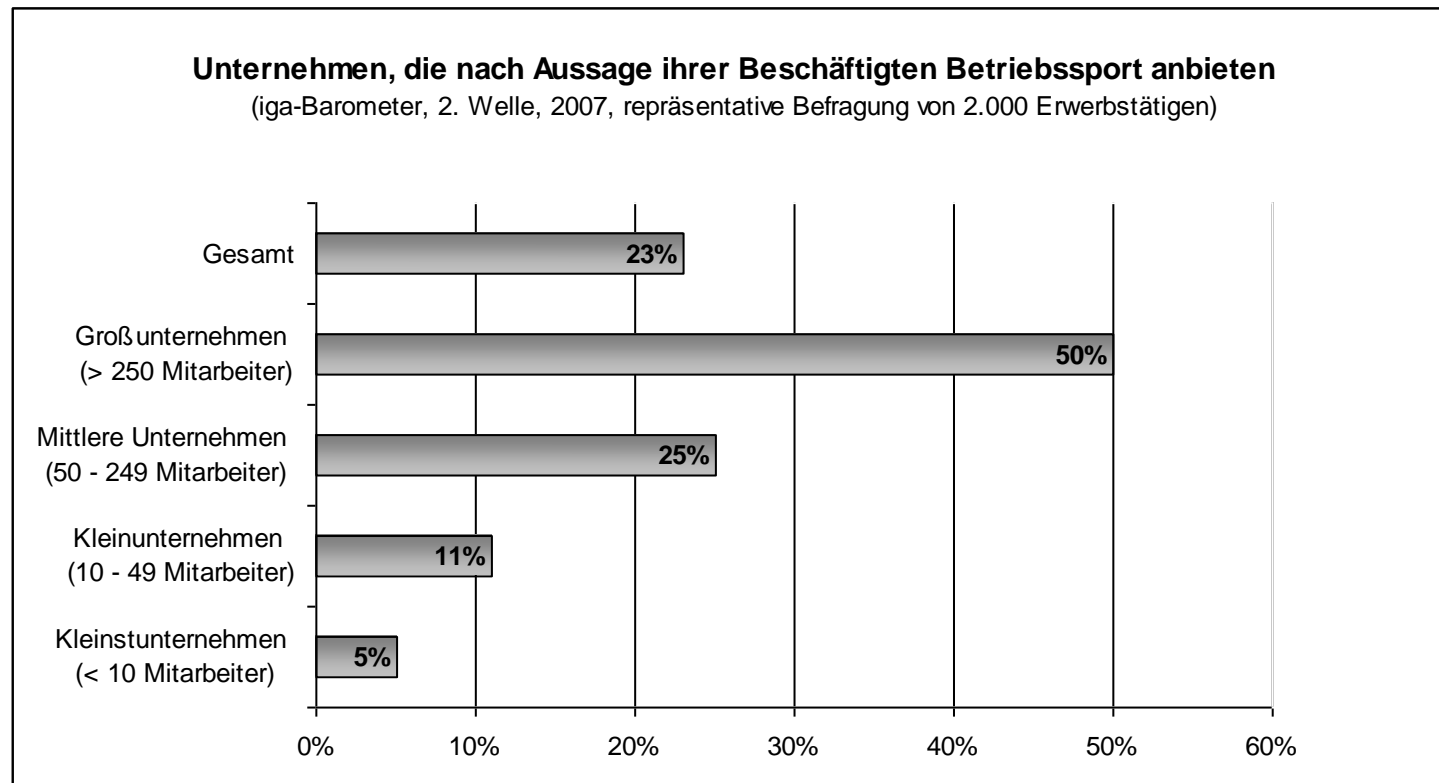
Betriebssport...

- steigert Gesundheit und Wohlbefinden der Mitarbeiter*
- beeinflusst Muskel-Skelett- und die psychische Gesundheit nachgewiesen positiv*
- erhält langfristig die Leistungsfähigkeit der Belegschaft
- sorgt für ein besseres Betriebsklima und eine stärkere Identifikation mit dem Unternehmen und
- hilft bei der Positionierung des Unternehmens als attraktiven, mitarbeiterorientierten Arbeitgeber.

* siehe auch iga-Report 13 „Wirksamkeit und Nutzen betrieblicher Gesundheitsförderung und Prävention“

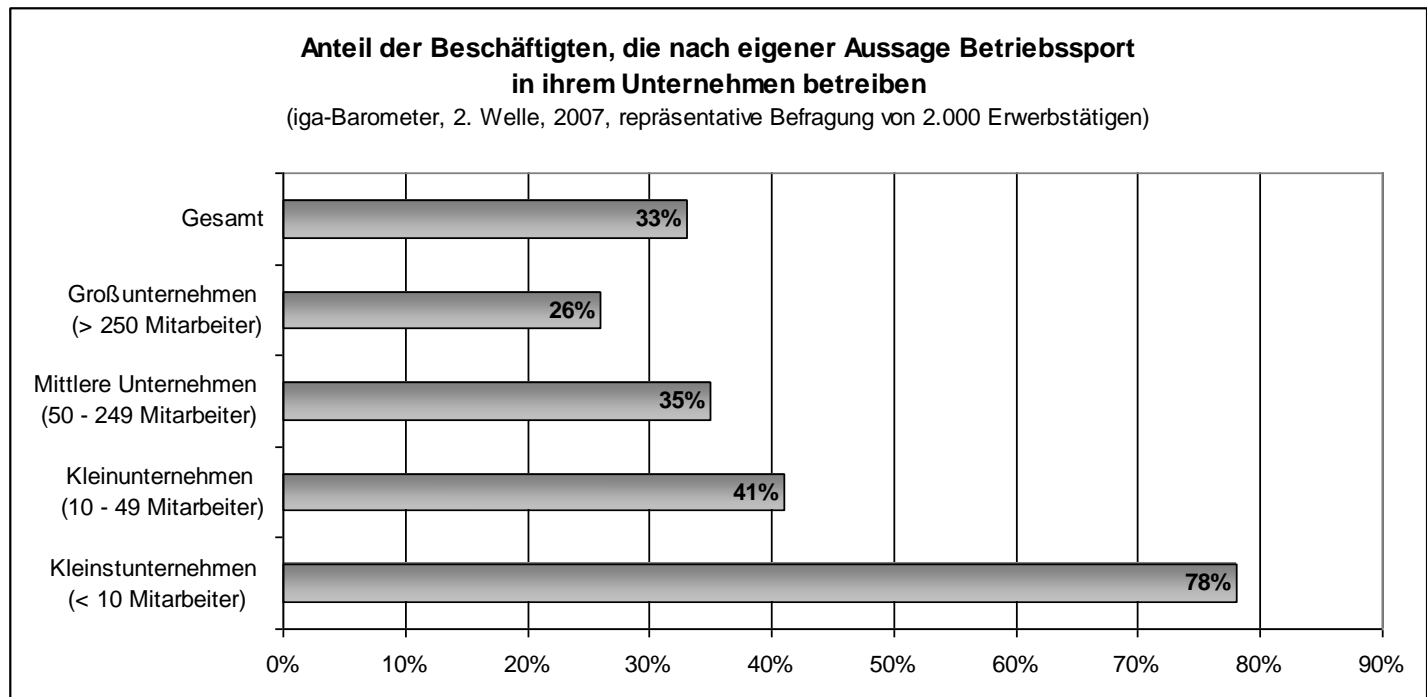
Trotzdem...

...könnten mehr Unternehmen Betriebssport anbieten. Vor allem kleine und mittlere Betriebe haben Nachholbedarf.



Denn gerade in kleinen und mittleren Unternehmen...

...wird Betriebssport gut angenommen.



So sollte das Angebot sein:

- Es sollte Spaß machen
- einen niedrighschwelligen Einstieg bieten
- die Belastungen aufgreifen, mit denen man während der Arbeit zu tun hat (Ausgleich schaffen)
- konkrete Sportarten, Zeiten und Orte nach den Wünschen und Bedürfnissen der Mitarbeiter anbieten
- die Mitarbeiterstruktur (Alter, Geschlecht, Vorlieben, Rahmenbedingungen wie Schichtarbeit) berücksichtigen
- von guten Trainern durchgeführt werden
- langfristig angelegt sein und
- gut kommuniziert werden.

Das benötigen Sie, um Betriebssport anzubieten:

- einen Arbeitgeber, der das Angebot befürwortet und unterstützt
- möglichst (weitere) Führungskräfte als Vorbilder
- einen „Bewegungsscout“, der die Organisation übernimmt und für den Betriebssport im Unternehmen wirbt (und dafür die notwendige Zeit erhält),
- Mitarbeiter, die sich mit Rückmeldungen (z. B. Mitarbeiterbefragung) oder bei der Konzeption beteiligen
- Ideen für zielgruppengerechte Angebote
- einen qualitativ guten und kundenorientierten Anbieter oder Mitarbeiter mit Trainerschein
- geeignete Räumlichkeiten
- eine aktivierende Kommunikation des Angebots
- den Willen und den Langmut, Betriebssport langfristig zu etablieren und auch „sportferne“ Mitarbeiter zu erreichen.

Diese Varianten sind möglich

Wer?	mit eigenen Mitarbeitern	durch externen Anbieter
Wo?	im eigenen Unternehmen	auswärts, z. B. im Fitnessstudio
Mit wem?	als einzelnes Unternehmen	als offenes Angebot für die Mitarbeiter anderer Unternehmen oder sogar als Angebot, das in Kooperation erstellt wird <small>(Versicherungsschutz durch den Unfallversicherungsträger prüfen lassen)</small>

Bitte berücksichtigen: Mitarbeiter möchten den Bezug zum eigenen Unternehmen erkennen und gemeinsam mit den Kollegen aktiv werden.



Mehr Informationen und
Checklisten bietet der
Wegweiser

„Betriebssport in kleinen und
mittleren Unternehmen ein-,
durch- und weiterführen“

Download oder Bestellung unter
www.iga-info.de

Noch ein paar Gedanken zum Schluss, die man im Auge behalten sollte

In der Theorie zur Gesundheitsverhaltensänderung können die Menschen in Absichtslose, Absichtsvolle und Handelnde eingeteilt werden.

Für die „Absichtlosen“: Nutzen Sie in einer wertschätzenden Art „Momente großer Zugänglichkeit“, um eine Absicht zu schaffen (Kollegen, die beim Gesundheitstag zum Schnupperangebot mitziehen, das Gespräch mit dem Betriebsarzt nach einem langen Krankheitsfall, positive Beispiele von Bekannten, die nun Sport treiben).

Für alle „Absichtsvollen“: Sie nehmen den Ball am besten auf, wenn der Sport Spaß macht und man ihn gemeinsam mit netten Leuten betreiben kann.

Für alle „Handelnden“: Die meisten, die einmal über längere Zeit aktiv waren und das gute Gefühl nach dem Sport kennen, können sich selbst als „Couch-Potato“ nicht mehr vorstellen. Im Team ist es auf jeden Fall leichter, dabei zu bleiben. Beziehen Sie die Kollegen ein, wenn die Betriebssportangebote bewertet und weiterentwickelt werden sollen.