BEWEGT IM BETRIEB

Vier-Wochen-Bewegungsprogramm
für mehr Wohlbefinden und Gesundheit am Arbeitsplatz

www.dosb.de

www.dsj.de

www.twitter.com/dosb

www.twitter.com/trimmydosb

www.facebook.de/trimmy

INHALT

Grußworte 4

Ganz einfach: Vier Wochen mitmachen 6

Aktive Pausen tun gut! 9

Das Bewegungsprogramm 12

Zügiger Spaziergang in der Mittagspause/auf dem Weg zur Arbeit 14

Fünf Job-Fit-Übungen direkt am Arbeitsplatz 16

Tipps für mehr Bewegung im beruflichen Alltag 20

Ihr persönlicher Plan zum Eintragen 22

Belohnen Sie sich 28

So geht es weiter 30

Bewegungsideen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung für Unternehmen 32

„BEWEGT IM BETRIEB“ – EIN PROGRAMM

Alfons Hörmann
Präsident des Deutschen Olympischen Sportbundes

Liebe Leserinnen und Leser,

der DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund) begrüßt ausdrücklich alle Maßnahmen der Bewegungsförderung im Alltag. Speziell die Altersgruppe der 30- bis 50-jährigen gilt in der Präventionsarbeit als schwer erreichbare Zielgruppe. Daher ist es wichtig, diese Altersgruppe direkt im zeitlich äußerst vereinnahmenden Setting Betrieb anzusprechen, um sie vor Ort für einen gesünderen Lebensstil zu gewinnen: Sport und Bewegung sind längst als ein integraler Bestandteil einer nachhaltigen Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) zu verstehen, denn beides sind unverzichtbare Elemente einer umfassenden Vorsorge und einer wirksamen Präventionsarbeit.

Sportvereine erbringen unterdessen seit vielen Jahren beachtliche Leistungen im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention. Seit der Initiative „Trimming 130 – Bewegung ist die beste Medizin“ Anfang der 1980er Jahre haben deutsche Sportvereine stetig qualitätsgesicherte Gesundheitssportangebote ausgebaut und wissenschaftlich abgesichert. So entstand u.a. schon vor über zehn Jahren das Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT mit mittlerweile über 19.000 primärpräventiven Angeboten in Sportvereinen sowie das Qualitätssiegel SPORT PRO FITNESS, welches vereinseigene Fitness-Studios mit hohen Qualitätsstandards auszeichnet. Dem DOSB ist zudem besonders daran gelegen, die beiden Settings „Sportverein“ und „Betrieb“ im Kontext der Betrieblichen Gesundheitsförderung besser miteinander zu vernetzen. Der organisierte Sport verfügt bereits über bewährte Konzepte, die aufzeigen, wie Sportverbände und -vereine mit Betrieben zusammenarbeiten können und welche Voraussetzungen dabei zu beachten sind.

Rückenschule, Entspannungskurse, Ernährungsseminare, Stressmanagement, Lauftreffs, Yoga etc. Das alles kann zum Angebot der Firmen-Fitness gehören. Doch allen, denen solche Programme zu ambitioniert sind, baut der DOSB mit seinem Vier-Wochen-Bewegungsprogramm eine Brücke. Für sie haben wir mit finanzieller Unterstützung des Bundesministeriums für Gesundheit ein ausgeklügeltes und wissenschaftlich abgesichertes Programm entwickelt, das Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer – insbesondere den Sportabstinenten – beim Einstieg in ein bewegteres Leben am Arbeitsplatz unterstützt.

Unser neues Vier-Wochen-Bewegungsprogramm will Sie daher motivieren, den ersten Schritt zu tun, um chronisch gewordenen Bewegungsmangel entgegenzuwirken.

Alfons Hörmann

FÜR EINSTEIGER

Hermann Gröhe
Bundesminister für Gesundheit

Liebe Leserinnen und Leser,

eigentlich wissen wir es alle: Ein körperlich aktiver Lebensstil ist für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und auch für unsere Lebensqualität von großer Bedeutung. Dass wir unser Leben aufgrund dieses Wissens auch wirklich aktiv gestalten, ist oft genug eine ziemliche Herausforderung. Denn unsere heutigen Lebens- und Arbeitsbedingungen können zu Bewegungsmangel und ungesunder Ernährung im Alltag führen und damit die Entwicklung so genannter Volkskrankheiten, wie beispielsweise Rückenleiden oder Diabetes, begünstigen. Nun verbringen wir alle ja einen großen Teil unserer Zeit an unserer Arbeitsstelle. Was liegt also näher, als dafür zu sorgen, unser Arbeitsumfeld so zu gestalten, dass es für den Erhalt unserer Gesundheit förderlich ist?

Die Möglichkeiten und Chancen, die die betriebliche Gesundheitsförderung dafür bietet, liegen auf der Hand: Betriebliche Gesundheitsförderung ist sowohl für Arbeitgeber als auch für Arbeitnehmer ein echter Gewinn. Für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bedeutet betriebliche Gesundheitsförderung neben dem Erhalt der Gesundheit auch mehr Arbeitszufriedenheit, Motivation und in aller Regel eine Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit. Entsprechende Angebote tragen also auch zur Steigerung von Wirtschaftlichkeit, Produktivität und damit zur Wettbewerbsfähigkeit eines Unternehmens bei. Auch für das Image eines Unternehmens bedeutet betriebliche Gesundheitsförderung einen Gewinn. Denn ist die Gesunderhaltung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Teil der Unternehmenskultur, sind diese Unternehmen die attraktiveren Arbeitgeber und damit auch im Wettbewerb um Fachkräfte klar im Vorteil.

Mit der aktuellen Schwerpunktsetzung „IN FORM im Job“ im Rahmen des Nationalen Aktionsplans „IN FORM-Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung“ unterstreichen wir die Bedeutung dieser Themen für die Arbeitswelt. Das neue „Vier-Wochen-Bewegungsprogramm“ des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB) will die Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer bei diesen ersten Schritten unterstützen. Das Programm soll zu einem gesundheitsbewussten Verhalten der Belegschaft beitragen, indem es zu mehr Bewegung am Arbeitsplatz motiviert. Mit hilfreichen Praxistipps für Anfänger oder Wiedereinsteiger ist es für jedermann leicht umsetzbar. Insgesamt wollen wir in dieser Legislaturperiode Prävention und Gesundheitsförderung noch stärker in den Fokus rücken und in allen Lebensbereichen Voraussetzungen schaffen, die einen gesunden Lebensstil unterstützen und fördern. Mit dem Präventionsgesetz werden wir genau diese Schwerpunkte setzen. Gesundheitsförderliche Maßnahmen in allen Lebensbereichen – von der Kita über die Schule und den Arbeitsplatz bis hin in die Altenpflege – müssen verstärkt, besser verzahnt und schließlich in hoher Qualität erbracht werden. Dann kann das Wissen um einen gesunden Lebensstil im Alltag noch besser umgesetzt werden. Ich würde mich freuen, wenn auch beim „Vier-Wochen-Bewegungsprogramm“ des DOSB der Funke überspringt und das Programm auch für Sie zu einem Start in einen insgesamt aktiveren Lebensalltag wird. Ich möchte es Ihnen gerne sehr ans Herz legen – aktiv werden müssen Sie selbst.

Hermann Gröhe

GANZ EINFACH: VIER WOCHEN MITMACHEN

Berufstätige, die überwiegend sitzen, wissen es aus eigener Erfahrung: Wenig Bewegung macht schlapp, denn Herz und Kreislauf werden geschwächt. Auch langes Stehen ist auf Dauer sehr anstrengend und verursacht „schwere Beine“. Kein Wunder, denn wir sind – dank unserer jagenden Vorfahren – auf Bewegung „programmiert“ und wenn es daran mangelt, meldet der Körper Bedarf an, vorzugsweise über Beschwerden.

Das Überraschende ist:

Schon kleine Veränderungen bringen eine Menge an Kraft, Energie, Gesundheit und guter Laune.

Deshalb heißt die Zauberformel für das Berufsleben:

Nicht immer weniger, sondern wieder mehr Bewegung in den Arbeitstag bringen. Das gelingt am besten mithilfe von aktiven Pausen.

Das nachfolgende Vier-Wochen-Bewegungsprogramm zeigt Ihnen, wie es geht und sorgt für das nötige Durchhaltevermögen. Einfach und flexibel in der Anwendung, lassen sich die einzelnen Grundelemente und Bewegungstipps nahtlos in den Arbeitsalltag einpassen, egal ob im Büro, der industriellen Fertigung oder im Verkauf. Übersichtliche Wochenpläne und ein individuelles Belohnungssystem begleiten durch das Programm, welches nach vier Wochen des Eingewöhnens beliebig weiter angewendet werden kann.

„Ideal für den Einstieg“

Prof. Dr. med. Dr. phil. Winfried Banzer
Leiter der Abteilung Sportmedizin der Johann-Wolfgang-Goethe Universität Frankfurt a. M.,
Mitglied des Beirates Sportentwicklung des Deutschen Olympischen Sportbundes

Im heutigen beruflichen Alltag kommt Bewegung kaum noch vor. Aus diesem Mangel heraus entwickeln sich immer häufiger Befindlichkeitsstörungen, die über die Jahre zu chronischen Herz-Kreislauf-, Stoffwechsel- oder Muskel-Skeletterkrankungen führen können. Internationale Studien belegen, dass bereits Aktivitäten mit niedriger Intensität, wie z. B. das zügige Gehen, diese Gesundheitsrisiken erfolgreich verringern können. Das Vier-Wochen-Bewegungsprogramm setzt hier an. Es ist besonders für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer geeignet, die keine sportlichen Vorerfahrungen haben oder sich insgesamt einfach zu wenig bewegen. Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie Ihre Hausärztin oder Ihren Hausarzt, ob Sie Einschränkungen berücksichtigen sollten.

AKTIVE PAUSEN TUN GUT!

In der Mittagspause die Füße hochlegen? Klingt verlockend; um sich wirklich zu erholen, sollte man die Pausen jedoch besser aktiv gestalten. Das hat verschiedene Gründe.

Langes, ununterbrochenes Sitzen stellt für Berufstätige ein vielfach unterschätztes Gesundheitsrisiko dar. Dies betrifft insbesondere das Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen. Wissenschaftliche Studien weisen deshalb deutlich auf die Notwendigkeit hin, das Sitzen immer wieder – sei es auch nur kurz – zu unterbrechen.

Ein häufiges Problem im Beruf sind Rückenbeschwerden. Mehr als die Hälfte aller Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer klagt zeitweise darüber. Glücklicherweise liegt die Ursache nur selten in einer Erkrankung, sondern beruht auf einer zu schwachen Rumpfmuskulatur. Alles was die Rücken- und Bauchmuskeln stärkt ist deshalb gleichzeitig Vorsorge für einen gesunden Rücken.

Ähnlich verhält es sich mit der Blutzirkulation in den Beinen, ein Problem vor allem in Stehberufen. Bei zu langem Stehen müssen die Venen fortdauernd Schwerstarbeit leisten, um das Blut zum Herzen zu transportieren. Auch hier bringt vor allem Bewegung Erfolg wenn es darum geht, müden Beinen und Krampfadern vorzubeugen. Werden die Beine bewegt, drücken die arbeitenden Muskeln auf die Wände der Venen, und das Blut in den Venen wird aktiviert.

Regelmäßig und dosiert am Arbeitsplatz eingesetzt, wirkt Bewegung wie ein Rundumschutz für den Körper. Damit gehen gesundheitliche Veränderungen einher, die sich besonders positiv auf Arbeit und Freizeit auswirken.

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus aller Welt liefern überzeugende Argumente:

Verbesserung der Konzentration

Durch regelmäßige aktive Pausen fühlt man sich wacher und konzentrierter. Eine verstärkte Durchblutung des Gehirns, verbunden mit mehr Sauerstoff im Gehirn, steigert die Aufmerksamkeit am Arbeitsplatz. Das Gedächtnis wird gestärkt und die Arbeit geht leichter von der Hand.

Ausgleich einseitiger Beanspruchungen

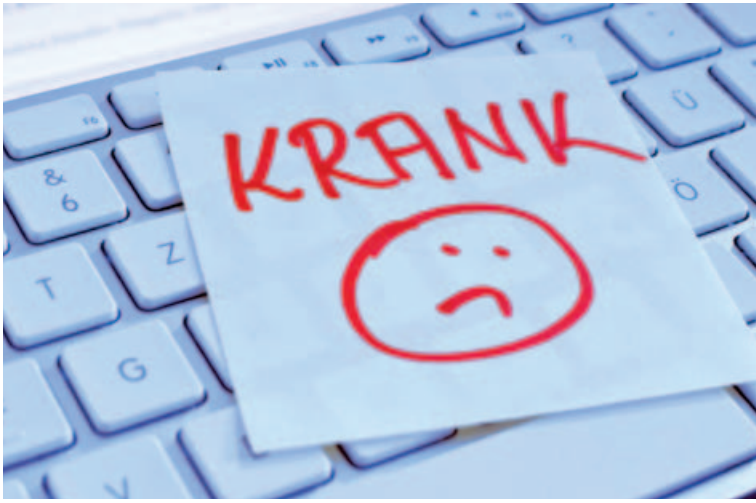
Langes Sitzen oder Stehen provoziert Haltungsprobleme, die am besten durch gezielte Übungen direkt am Arbeitsplatz verhindert werden können. Auch die Bandscheiben brauchen Bewegung, denn sie besitzen keine Blutgefäße und werden quasi nur über die Bewegung „ernährt“.
Erst wenn die Wirbelsäule gebeugt oder gestreckt wird, gelangen die Nährstoffe in die Bandscheiben hinein und sorgen so dafür, dass sie elastisch und belastbar bleiben.

Schutz für Herz-Kreislauf und Stoffwechsel

Schon mäßige Bewegung, beispielsweise zügiges Gehen in der Pause, kurbelt gesundheitswirksame Prozesse im Körper an. Neben positiven Effekten auf das Herz-Kreislaufsystem betrifft dies auch die Blutfette und den Insulinhaushalt.

Stärkung des Immunsystems

Frische Luft und Bewegung in der aktiv gestalteten Mittagspause helfen bei der Abwehr von Erkältungen. Infekte treffen den Körper seltener und weniger hart.



Selbstbewusstere Haltung

Wer am Arbeitsplatz seine Rückenmuskeln nicht vernachlässigt, achtet automatisch auf eine bessere Körperhaltung. Das wirkt selbstsicherer, weil es mehr Offenheit und Präsenz ausstrahlt.

Frischeres Aussehen, gute Laune

Das beste Schönheitsmittel für die Gesichtshaut heißt Sauerstoff, kostenlos eingefangen bei einem zügigen Spaziergang in der Mittagspause. Das Licht macht dazu noch gute Laune, denn es beeinflusst über verschiedene Botenstoffe wichtige hormonelle Abläufe im Körper.

DAS BEWEGUNGS-PROGRAMM

Führende Medizinerinnen und Mediziner sowie Sportexpertinnen und Sportexperten haben für die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und die Europäische Kommission Bewegungsrichtlinien erarbeitet. Ihr gesundheitlicher Rat lautet:

5 x pro Woche 30 Minuten bewegen

Das Interessante ist, dass schon mäßige Aktivitäten, wie zügiges Gehen, Wirkung zeigen. Man muss also nicht außer Atem kommen und braucht auch keine spezielle Sportkleidung.

Arbeitsalltag und Bewegung lassen sich somit unkompliziert miteinander verbinden. Das Vier-Wochen-Bewegungsprogramm baut darauf auf. Es enthält drei Grundelemente:

1. Zügiger Spaziergang in der Mittagspause/auf dem Weg zur Arbeit (und/oder zurück)
2. Fünf Job-Fit-Übungen direkt am Arbeitsplatz
3. Tipps für mehr Bewegung im beruflichen Alltag

ZÜGIGER SPAZIERGANG IN DER MITTAGSPAUSE/AUF DEM WEG ZUR ARBEIT

Gehen Sie raus an die frische Luft, das macht den Kopf frei. Pausen sollen der Erholung dienen und ein gutes Gefühl vermitteln. Einen außergewöhnlichen Effekt in dieser Hinsicht bietet die aktive Pause in Form eines zügigen Spaziergangs. Dies bietet die Möglichkeit Energie zu tanken, gedanklich zur Ruhe zu kommen und gleichzeitig etwas Abwechslung zu erleben.

So machen Sie es richtig:

- Gehen Sie – wenn möglich – 5 x pro Woche 20 bis 30 Minuten.
- Versuchen Sie zügig zu gehen, d. h. weder zu hetzen noch zu trödeln. Wählen Sie die Geschwindigkeit so, dass Sie noch genug Luft zum Unterhalten hätten. Wenn Ihnen zügiges Gehen zu anstrengend ist, beginnen Sie langsam. Bei Bedarf ruhig eine Pause einlegen.
- Achten Sie auf eine entspannte, aufrechte Haltung. Die Arme locker anwinkeln und mitschwingen. Steigern Sie mit der Zeit das Tempo, aber bleiben Sie beim „Gehen“.
- Betrachten Sie Ihre Umgebung mit Interesse, z. B. jahreszeitliche Veränderungen. Entwickeln Sie positive Gedanken. Wenn Sie mögen, nehmen Sie Musik zur Unterhaltung mit.
- Denken Sie daran bequeme Schuhe zu tragen, möglichst mit Fußbett.

Durch das zügige Gehen werden mit geringem Aufwand große gesundheitliche Wirkungen erzielt. Insbesondere der Stoffwechsel, die Durchblutung und das Immunsystem werden aktiviert, aber auch die Bein- und Gesäßmuskulatur wird gekräftigt.

Bleibt mittags keine Zeit für einen zügigen Spaziergang, können Sie auch den Weg zur Arbeit oder zurück dafür nutzen. Fahren Sie mit Bus oder Bahn nicht bis zum Ziel, sondern steigen Sie eine oder mehrere Stationen früher aus und gehen den Rest zu Fuß. Auch das Auto lässt sich so parken, dass noch eine Gehstrecke bleibt.

FÜNF JOB-FIT-ÜBUNGEN DIREKT AM ARBEITSPLATZ

Bereits wenige Minuten Unterbrechung der Arbeit helfen, angenehm zu entspannen, die Gelenke zu lockern und die Muskulatur zu kräftigen. Dabei ist es einfacher als man denkt, Bewegungselemente unmittelbar in den Beschäftigungsablauf einzupassen.

Die nachfolgenden fünf Kurzübungen können im Stehen oder Sitzen durchgeführt werden, manche sogar, ohne die Arbeit zu unterbrechen. Sie sind speziell für den Berufsalltag zusammengestellt, einfach anwendbar und leicht zu merken.

Führen Sie sie möglichst hintereinander durch, das dauert nicht länger als ca. fünf Minuten.

Wichtig ist, dass Sie die Bewegungen langsam, richtig und konzentriert ausüben. Muskeln, die lange nicht beansprucht wurden, reagieren gern mit Muskelkater, der aber bald wieder verschwindet, auch wenn man weiter übt. Starten Sie gegebenenfalls mit weniger Wiederholungen. Wenn sich die Muskeln an die neue Aufgabe gewöhnt haben, können Sie den Umfang steigern, ganz so wie es Ihnen gut tut.

Absolvieren Sie die folgenden Übungen (mindestens) zwei Mal täglich, dann werden sie sich schnell daran gewöhnen.

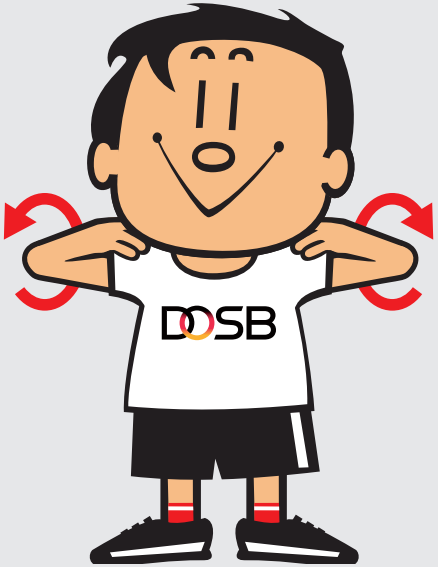
Hilfreich ist es, eine bestimmte Tageszeit dafür festzulegen. Zum Beispiel 11.00 Uhr und 15.00 Uhr. Versuchen Sie auf jeden Fall täglich zwei komplette Übungsdurchgänge vorzunehmen.

Zwischendurch können die Übungen nach Bedarf auch einzeln angewendet werden.

Schulterkreisen

Eine besondere Wohltat, die man sofort spürt, ist das Schulterkreisen. So lockern Sie Schultern und Nacken:

- Aufrecht sitzen oder stehen
- Die Arme anwinkeln, die Fingerspitzen (möglichst) auf die Schultern legen
- Mit den Ellenbogen langsam große Kreise beschreiben
- Zehn Mal rückwärts, zehn Mal vorwärts kreisen



Heldenbrust

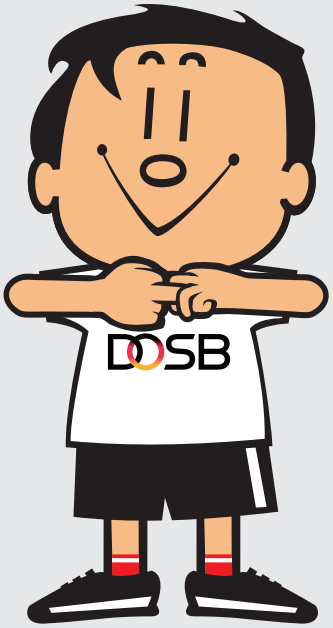
Hängende Schultern führen zu Verspannungen und belasten die Wirbelsäule. Richten Sie die Brustwirbel gezielt auf.

- Im Sitzen oder Stehen die Arme angewinkelt anheben
- Den Oberkörper aufrichten, und die Schulterblätter langsam so weit nach hinten ziehen, bis Sie die Anspannung spüren
- Nach fünf Sekunden die Spannung langsam lösen, dabei kräftig ausatmen
- Fünf Wiederholungen

Fingerhakeln

Stehen und Sitzen ist für die Wirbelsäule harte Arbeit. Sorgen Sie für Entlastung, indem Sie die Arm- und Schultermuskulatur kräftigen:

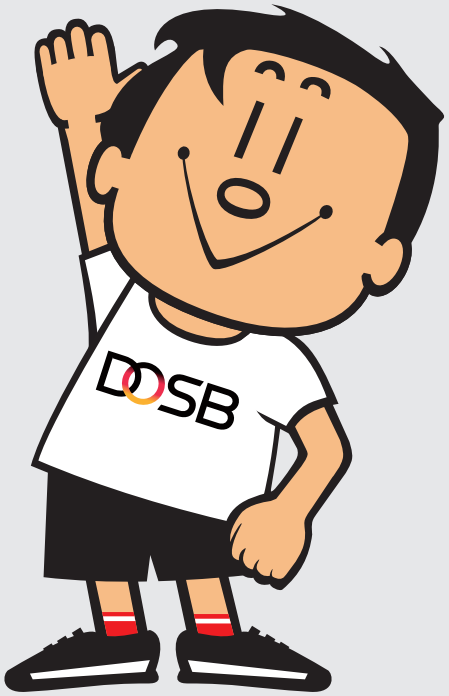
- Aufrecht hinsetzen oder -stellen
- Die Mittelfinger vor der Brust fest ineinander haken
- Die Arme langsam auseinander ziehen
- Die Spannung zehn Sekunden halten, gleichmäßig weiteratmen
- Die Spannung langsam lösen,
- Fünf Wiederholungen



Sternengriff

Gezieltes Recken und Strecken lockert und kräftigt auf natürliche Art. Greifen Sie nach den Sternen:

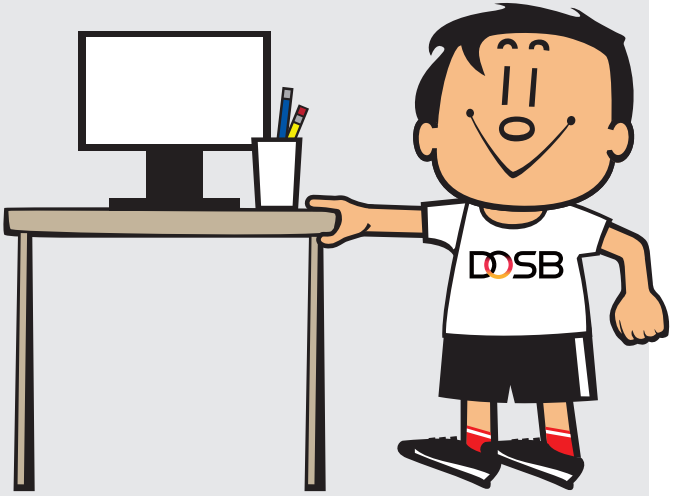
- Im Sitzen oder Stehen mit der rechten Hand ganz langsam so hoch wie möglich in die Luft greifen. Tief einatmen
- Die Spannung langsam lösen, dabei kräftig ausatmen
- Anschließend die linke Seite dehnen
- Im Wechsel fünf Wiederholungen



Fußschaukel

Auch die Beine brauchen Bewegung. Achten Sie bei langem Stehen oder Sitzen darauf, dass die Blutzirkulation in den Beinvenen in Schwung bleibt.

- Aufrecht stehen, mit einer Hand leicht festhalten (z. B. an einer Wand oder Tischkante)
- Das Gewicht gleichmäßig auf beide Füße verteilen
- Nun langsam von den Fersen auf die Fußballen schaukeln und wieder zurück auf die Fersen (Fußspitzen leicht anheben)
- Zehn Durchgänge, anschließend die Beine „ausschütteln“



TIPPS FÜR MEHR BEWEGUNG IM BERUFLICHEN ALLTAG

Vergessen Sie nicht: Ihr Körper dankt Ihnen jede Aktivität ein ganzes Leben lang. Als Faustregel gilt: Kein Körperteil sollte für längere Zeit in einer Position (z. B. Sitzen oder Stehen) verharren. Jetzt geht es darum, wie Sie in Ihrem normalen Arbeitstag zusätzlich unkomplizierte Bewegungselemente einbauen können.

- Unterbrechen Sie so oft wie möglich einen „Sitzmarathon“. Gehen Sie persönlich zu Kolleginnen und Kollegen, statt anzurufen oder eine Nachricht zu schicken. Diese Minipausen sind wichtig! Stehen Sie zum Telefonieren, Postlesen oder Nachdenken auf, „wandern“ Sie auf und ab.

- Achten Sie, sowohl beim Sitzen als auch beim Stehen, immer auf eine gute Haltung. Heben Sie den Brustkorb etwas an und stellen Sie sich vor, an Ihrem Hinterkopf befände sich ein Gummiband, das Sie nach oben zieht.

- Atmen Sie besonders in Stresssituationen bewusst aus bis keine Luft mehr in der Lunge ist. Anschließend tief einatmen, dabei den Bauch leicht nach außen wölben („Bauchatmung“). So werden Sie mit jedem Atemzug ruhiger.

- Verlagern Sie beim Dauer-Stehen möglichst oft das Gewicht. Wippen Sie von links nach rechts, von vorne nach hinten; „gehen“ Sie auf der Stelle.

- Ziehen Sie – egal ob im Sitzen oder Stehen – die Fußspitzen an (unter Anspannung der Bein- und Gesäßmuskulatur).

- Verzichten Sie ab sofort möglichst auf alle Fahrstühle. Gehen Sie die Treppe mindestens zwei Etagen zu Fuß und nehmen Sie später zwei Stufen auf einmal (nach oben).

- Auch rund um den Weg zur Arbeit und zurück gibt es attraktive Bewegungsmöglichkeiten. Fahren Sie bei schönem Wetter mit dem Rad oder gehen Sie vorher noch eine Runde um den Block.

Jeder Arbeitsplatz ist unterschiedlich. Schauen Sie, was Ihrer Arbeitssituation entspricht und was Ihnen besonders wichtig ist. Sicher fallen Ihnen noch weitere gute Möglichkeiten ein, den Berufsalltag mit Aktivitäten anzureichern.

IHR PERSÖNLICHER VIER-WOCHEN-PLAN

Das Wichtigste für den gesundheitlichen Erfolg von Bewegungsmaßnahmen ist ihre regelmäßige Anwendung. Dafür hat es sich bewährt, alle Aktivitäten und ihre entsprechenden Punktwerte vier Wochen lang zu notieren. So wird man täglich an die einzelnen Übungen erinnert und hat seine Ergebnisse stets im Blick.

FÜR JEDE WOCHE GIBT ES EINEN EINFACHEN PLAN ZUM EINTRAGEN VON ERZIELTEN PUNKTEN.

Sie erhalten:

- Für jeden Spaziergang fünf Punkte
- Für jeden Job-Fit Übungsdurchgang zwei Punkte
- Für mehr Bewegung im beruflichen Alltag (nach eigenem Ermessen, je nach Umfang) bis zu drei Zusatzpunkte

Ziel ist es, pro Woche mindestens 50 Punkte zu erlangen. Nach einer Arbeitswoche werden die Punkte zusammengezählt.

Notlösung: Falls Sie es einmal – aus besonderem Grund – bei der Arbeit nicht schaffen, die Punktzahl zu erreichen (z. B. weil es mittags in Strömen regnet oder Sie in einem Meeting sitzen), können Sie als Notlösung den Übungsteil zu Hause nachholen. Das sollte jedoch die Ausnahme sein.

Punkte in der 1. Woche

Datum: vom _____ bis zum _____ Punkte _____

Ziel: _____

Belohnung: 1 Punkt entspricht für mich _____ Cent oder Euro

Aktivität	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Spaziergang in der Mittagspause (Arbeitsweg) (Je Spaziergang: 5 Punkte)					
Job-Fit-Übungen am Arbeitsplatz (Je Durchgang: 2 Punkte)					
Ergänzende Aktivitäten im beruflichen Alltag (z. B. Treppe statt Lift) (1 – max. 3 Zusatzpunkte nach eigenem Ermessen, je nach Umfang)					
Summe Punkte/Tag					

Ergebnis: Meine Belohnung für diese Woche _____ Euro

Punkte in der 2. Woche

Datum: vom _____ bis zum _____ Punkte _____

Ziel: _____

Belohnung: 1 Punkt entspricht für mich _____ Cent oder Euro

Aktivität	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Spaziergang in der Mittagspause (Arbeitsweg) (Je Spaziergang: 5 Punkte)					
Job-Fit-Übungen am Arbeitsplatz (Je Durchgang: 2 Punkte)					
Ergänzende Aktivitäten im beruflichen Alltag (z. B. Treppe statt Lift) (1 – max. 3 Zusatzpunkte nach eigenem Ermessen, je nach Umfang)					
Summe Punkte/Tag					

Ergebnis: Meine Belohnung für diese Woche _____ Euro

Punkte in der 3. Woche

Datum: vom _____ bis zum _____ Punkte _____

Ziel: _____

Belohnung: 1 Punkt entspricht für mich _____ Cent oder Euro

Aktivität	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Spaziergang in der Mittagspause (Arbeitsweg) (Je Spaziergang: 5 Punkte)					
Job-Fit-Übungen am Arbeitsplatz (Je Durchgang: 2 Punkte)					
Ergänzende Aktivitäten im beruflichen Alltag (z. B. Treppe statt Lift) (1 – max. 3 Zusatzpunkte nach eigenem Ermessen, je nach Umfang)					
Summe Punkte/Tag					

Ergebnis: Meine Belohnung für diese Woche _____ Euro

Punkte in der 4. Woche

Datum: vom _____ bis zum _____ Punkte _____

Ziel: _____

Belohnung: 1 Punkt entspricht für mich _____ Cent oder Euro

Aktivität	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Spaziergang in der Mittagspause (Arbeitsweg) (Je Spaziergang: 5 Punkte)					
Job-Fit-Übungen am Arbeitsplatz (Je Durchgang: 2 Punkte)					
Ergänzende Aktivitäten im beruflichen Alltag (z. B. Treppe statt Lift) (1 – max. 3 Zusatzpunkte nach eigenem Ermessen, je nach Umfang)					
Summe Punkte/Tag					

Ergebnis: Meine Belohnung für diese Woche _____ Euro

BELOHNEN SIE SICH

Neues Verhalten übt sich schneller und leichter ein, wenn es belohnt wird. Nutzen Sie diese Erkenntnis für sich. Freuen Sie sich, vier Wochen lang etwas für sich persönlich zu tun, für Ihr Wohlbefinden und für Ihre Gesundheit.

Sie können auch mit Arbeitskollegen einen Belohnungsvertrag abschließen und die erfolgreiche Durchführung des Vier-Wochen-Bewegungsprogramms beispielsweise in einem Café, Restaurant oder Kino feiern. **Viel Erfolg!**

Genießen Sie bewusst das angenehme Gefühl nach jeder geleisteten Aktivität und seien Sie stolz auf sich. Belohnen Sie sich dafür zum Beispiel folgendermaßen:

Rechnen Sie die erreichten Punkte in einen bestimmten Geldbetrag um (.....Cent/pro Punkt). Mit der „verdienten“ Summe am Ende der Woche oder am Ende des Monats belohnen Sie sich, indem Sie sich einen besonderen Wunsch erfüllen.

BELOHNUNGSVERTRAG

zwischen _____

Name

und _____

Name

Wir verpflichten uns, das Bewegungsprogramm vier Wochen lang – wie im Plan vorgegeben – durchzuführen.

Beginn ist am _____ Datum

Ende ist am _____ Datum

Für unseren Erfolg gibt es als Belohnung:

Name	Belohnung

Datum/Unterschrift _____ Datum/Unterschrift _____

SO GEHT ES WEITER …

Haben Sie vier Wochen durchgehalten? Gratulation! Dann können Sie jetzt ganz gelassen überlegen, wie Sie weitermachen möchten.

Am einfachsten ist es, die erprobten Gewohnheiten beizubehalten, sozusagen als feste Bestandteile Ihres Berufslebens.

Noch besser wäre es, wenn Sie Lust bekommen hätten, über das bisherige Programm hinaus aktiv zu werden. In der Freizeit gibt es unendlich viele attraktive Bewegungsmöglichkeiten z.B.: Schwimmen, Laufen, Radfahren, Tischtennis oder die Teilnahme am Deutschen Sportabzeichen (www.deutsches-sportabzeichen.de). Beleben Sie aktiv Ihren Feierabend, das Wochenende oder den Urlaub. Auch der sogenannte „Gesundheitssport“ macht Spaß. Er wird deutschlandweit von Sportvereinen unter der Bezeichnung „SPORT PRO GESUNDHEIT“ angeboten. Die Angebote finden Sie im Internet unter **www.sportprogesundheit.de**.

Es ist immer motivierend, wenn man Gleichgesinnte entsprechend des eigenen Alters und des eigenen Leistungsniveaus findet. Verabreden Sie sich: privat, im Sportverein, direkt im (vereinseigenen) Fitness-Studio (www.sportprofitness.de) oder beim Aktivurlaub.

(Nicht nur) Für Ältere finden sich weitere wertvolle Infos und Tipps auf der Website des Deutschen Olympischen Sportbundes **www.richtigfitab50.de**.

GENAU DAS RICHTIGE FÜR MICH

„Ich war nie besonders sportlich und abends für große Aktivitäten auch eher zu bequem. Seitdem ich über 40 bin, merke ich allerdings immer mehr, dass Gesundheit und Aussehen auf Dauer keine Geschenke der Natur sind.

In der Testphase bekam ich die Gelegenheit, das Vier-Wochen-Bewegungsprogramm auszuprobieren. Es hat mich erst ein bisschen Überwindung gekostet, aber die Übungen sind wunderbar einfach und trotzdem wirkungsvoll. Das Eintragen in den Plan hat mich enorm motiviert und natürlich die Belohnung.

Dadurch habe ich prima durchgehalten und bin tatsächlich inzwischen eine überzeugte flotte Spaziergängerin. Mir fehlt richtig etwas, wenn es mal aus zeitlichen Gründen nicht klappt. Und abends habe ich tatsächlich wieder mehr Energie um etwas zu unternehmen.“

Annika Gehrmann,
43 Jahre, Bürokauffrau

BEWEGUNGSIDEEN ZUR BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR UNTERNEHMEN

So kann man selbst erfolgreich seinen Berufsalltag bewegungsfreundlicher gestalten.

Es gibt bereits viele Firmen, die sich dieses Thema zu Eigen gemacht haben. Ziel dieser vorbildlichen Maßnahmen im Rahmen der „Betrieblichen Gesundheitsförderung“ (BGF) ist es, möglichst gute Arbeitsbedingungen zu schaffen, um die Lebensqualität und Gesundheit aller Betriebsangehörigen dauerhaft zu stärken. Große Betriebe sind darin ebenso erfolgreich wie mittlere oder kleine. Wenngleich es auch längst noch nicht überall Unternehmenspraxis ist, wächst die Zahl der Beteiligten an BGF-Maßnahmen ständig.

Auch die Spitzenverbände der Krankenkassen beschäftigen sich intensiv mit der Wirksamkeit entsprechender Maßnahmen. Eine immer bedeutendere Säule bilden dabei Programme, die während der Arbeitszeit oder in der Freizeit zu mehr Aktivität anregen. Anerkanntermaßen sind sie inzwischen eine wertvolle Investition in das wichtigste Kapital jedes Unternehmens: die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Die vorliegende Broschüre kann für Betriebe ein erster Schritt sein, in das wichtige Thema einzusteigen. Erfahrungsgemäß entwickeln sich – häufig gemeinsam mit engagierten Mitarbeitern – schnell weitere Perspektiven.

Bereits erprobte, sehr gut angenommene Modelle finden sich auch im organisierten Sport. Zum Beispiel der sogenannte „Pausenexpress“, ein 15-minütiges, ausgewogenes Bewegungsangebot direkt am Arbeitsplatz, welches vom Allgemeinen Deutschen Hochschulsportverband für Hochschulangestellte entwickelt wurde. Für dieses Programm werden Übungsleiterinnen und Übungsleiter speziell im Betrieblichen Gesundheitsmanagement ausgebildet. Eine ähnliche Ausbildung und innovative Konzepte haben bereits zahlreiche Landessportbünde (z. B. der Landessportbund Nordrhein-Westfalen) sowie der Deutsche Turner-Bund (DTB-Zertifikat Betriebliche Gesundheitsförderung) im Programm. Die ausgebildeten Lehrkräfte gehen direkt

in die Betriebe oder vermitteln entsprechende Kursangebote für Betriebsangehörige. Informationen dazu gibt es auf der Website des DTB unter: www.dtb-online.de - Gymwelt - Firmenfitness & BGF.

Darüber hinaus haben der Württembergische Landessportbund mit seinem Projekt „G.U.T im Beruf“ (www.wlsb.de - Themen und Entwicklung - G.U.T. im Beruf) und der Landessportbund Brandenburg mit seinem Projekt „Fit in 15 Minuten – die etwas andere Pause“ (www.lsb-brandenburg.de) langjährige Erfahrungen im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung.

Besonders bewährt haben sich seit langem sogenannte Betriebssportgruppen unter dem Dach des Deutschen Betriebssportverband, angefangen von Rückenschul- und Entspannungskursen, über Walking- und Laufgruppen, bis hin zu Spielsportmannschaften. Solche gemeinschaftlichen Firmenangebote erfreuen sich immer größerer Beliebtheit.

Generell schaffen Erlebnisse in der Gruppe ein gutes Betriebsklima und verbessern die sozialen Kontakte weit über den Sport hinaus.

„Aktive Arbeitnehmer – aktive Unternehmen“

Dr. Mischa Kläber
DOSB, Ressortleitung Präventionspolitik und Gesundheitsmanagement

Kontakt:
T +49 69 6700-440, klaeber@dosb.de

Als DOSB-Ressortleiter für Präventionspolitik und Gesundheitsmanagement beschäftige ich mich u. a. mit der Frage, wie wir Menschen in Bewegung bringen und so zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil verhelfen. Speziell Betriebe stellen dabei ein wichtiges Setting dar, in dem wir viele Stunden unseres Lebens verbringen. Daher ist es von großer Bedeutung, dass regelmäßige Bewegung auch am Arbeitsplatz einen hohen Stellenwert einnimmt. Ich halte es für eine zukunftsweisende Aufgabe des DOSB, sich im Themenfeld der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) aktiv zu engagieren und sich mit guten Initiativen sowie Konzepten einzubringen. Es ist entscheidend, dass sowohl Gesundheitsverantwortliche in den Betrieben als auch Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer das große, gesundheitsfördernde Potential von BGF-Maßnahmen erkennen und für sich nutzen. Das dafür weder große finanzielle noch organisatorische Aufwendungen nötig sind, möchten wir mit dieser Broschüre belegen. Unterdessen gilt es für die nächsten Jahren, die sportvereinsbezogene Arbeit im Bereich der BGF kontinuierlich weiterzuentwickeln, auszubauen und zu verfestigen.

Der DOSB bedankt sich beim Bundesministerium für Gesundheit für die finanzielle Unterstützung des Projektes „Bewegt im Betrieb“. Als Dachverband des deutschen Sports werden wir uns auch weiterhin als kompetenter und zuverlässiger Partner für mehr Sport und Bewegung in Deutschland einsetzen.

Gefördert durch:

Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

IN FORM
Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung

Impressum

Titel: BEWEGT IM BETRIEB · Vier-Wochen-Bewegungsprogramm für mehr Wohlbefinden und Gesundheit am Arbeitsplatz

Autorin: Dr. Sabine Wedekind

Wissenschaftliche Beratung: Prof. Dr. Dr. Winfried Banzer

Herausgeber: Deutscher Olympischer Sportbund · Geschäftsbereich Sportentwicklung
Ressort Präventionspolitik und Gesundheitsmanagement · gefördert vom Bundesministerium für Gesundheit

Redaktion: Dr. Mischa Kläber (verantw.), Constanze Gawehn, Sabine Landau, Pia Zufall

Bildnachweise: picture alliance (Titel, Seite 8, 13, 21, 30, 32, 33) · getty images (Seite 4) · Bundesregierung/Steffen Kugler (Seite 5)
fotolia.de (Seite 7, 9, 10, 11, 14, 15, 16, 20, 23, 28)

Gestaltung: B2 Design · Nordring 82 a · 63067 Offenbach · info@b2design.info

Druck: Frotscher Druck GmbH, Darmstadt · www.frotscher-druck.de

Auflage: 5.000 · Frankfurt am Main 2014

Diese Publikation wurde Ihnen überreicht durch:

Deutscher Olympischer Sportbund · Otto-Fleck-Schneise 12 · 60528 Frankfurt am Main
T +49 69 6700-0 · F +49 69 674906 · office@dosb.de · www.dosb.de