

Betriebliche Gesundheitsförderung Europäische Woche des Sports zur Kontaktaufnahme nutzen

Text: Pia Pauly, Foto: stock.adobe.com

Unter dem Motto „GETTING EUROPE TO #BEACTIVE“ ruft die Europäische Kommission seit 2015 alle Europäerinnen und Europäer auf, sich mehr zu bewegen und einen aktiveren Lebensstil zu etablieren. Warum? Weil aktuelle Studien belegen, dass sich europaweit immer weniger Menschen regelmäßig bewegen und sportlich aktiv sind. Dieser allgemeine Trend wirkt sich nicht nur negativ auf die individuelle Gesundheit und das Wohlbefinden der Europäer aus, er hat auch weitreichende Folgen für die Gesellschaft insgesamt und bremst die Wirtschaft in Europa.

Eine aktive Gesellschaft ist eine gesunde, glückliche und inklusive Gesellschaft. Wie einfach es ist und wie viel Spaß es macht, sich regelmäßig zu bewegen, zeigen die vielfältigen Angebote der Turn- und Sportvereine.

Gesundheitsförderung ist auch ein Thema für das Setting Betriebe, da dort die Menschen einen Großteil ihrer Zeit verbringen und sportlich inaktive Mitarbeiter/innen gezielt angesprochen werden können. Große Konzerne und Firmen haben ein detailliertes betriebliches Gesundheitsmanagement unter Einbezug von Maßnahmen zur Förderung der physischen und psychischen Gesundheit (u. a. Arbeitsplatzgestaltung, Ernährung, Bewegung und Entspannung) installiert. Kleine und mittlere Betriebe tun sich dabei immer noch schwer.

Die Europäische Woche des Sports unter dem Motto #BeActive kann dabei Anlass und ein erster



Schritt zur betrieblichen Gesundheitsförderung sein. Für Turn- und Sportvereine ist dies die Gelegenheit, Kontakt mit dem Betrieb aufzunehmen und anlässlich der EWoS ein erstes Angebot zu unterbreiten.

Zur Sensibilisierung der Mitarbeiter/innen für mehr Bewegung, als Ausgleich zur Arbeitsbelastung, zur Erhaltung der körperlichen Fitness und damit zur langfristigen Gesundheitsförderung, können folgende Angebote während der EWoS unterbreitet werden:

- **#BeActive-Angebot 1 – „Bewegte Mittagspause“:** Der Verein entsendet einen Trainer in den Betrieb, der in einem halbstündigen Programm interessierte Mitarbeiter/innen gezielt bewegt und mit Entspannungsübungen abschließt.
- **#BeActive-Angebot 2 – „Rückentraining“:** (45-60 min) am späten Nachmittag. Den

Trainer und das Equipment stellt der Verein, der Betrieb stellt den Raum bereit.

- **#BeActive-Angebot 3 – „Abnahme des Europäischen Fitness Abzeichens“:** (während des ganzen Tages; pro Mitarbeiter ca. 45 min). Dies gibt den Mitarbeiter/innen die Möglichkeit, ihren individuellen Fitnessstatus feststellen zu lassen und mit der anschließenden Beratung auch Tipps zu erhalten, wie der Fitnessstatus verbessert werden kann.

Mit der Durchführung eines solchen Angebots in der Europäischen Woche des Sports und dem Feedback der Übungsleiter und Mitarbeiter/innen kann der Grundstein für eine langfristige Kooperation von Betrieb und Verein gesetzt werden.

Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern, für Bau
und Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

#BEACTIVE
Europäische Woche des Sports
23. – 30. September



Kofinanziert durch das
Programm Erasmus+
der Europäischen Union