



Fit durch den Arbeitsalltag



eine Fitnessoffensive
für ein erfolgreiches

Olaf Wiggers

Fitness + Gesundheitsprogramm

FIT, FUN  BEAUTY
FITNESS - STUDIO GMBH

Max-Planck-Straße 18 · 61184 Karben (Gewerbegebiet) · Telefon 06039/ 63 49
www.fit-fun-beauty.de

Inhaltsübersicht

- 
1. Unternehmens-Fitness
 2. Steuerliche Möglichkeiten
 3. Fitness-programme
 4. Probetraining und Besichtigung
 5. Firmenmitgliedschaft
 6. Tage der offenen Tür
 7. Workshops zum innerbetrieblichen Gesundheitsmanagement
 8. Förderung der Gesundheit durch Zusammenarbeit

UNTERNEHMENS-FITNESS

Welche Ressourcen ermöglichen Gesundheit und Wohlbefinden im Betrieb?

80 % der deutschen Firmen erkennen die Notwendigkeit von gesundheitsfördernden Maßnahmen im Betrieb an, doch nur ein Drittel von ihnen setzt es tatsächlich um.

Bei einer Befragung (iga) wurde festgestellt, dass viele Betriebe, die keine Erfahrungen mit einem betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) besaßen, die Gründe gegen den Einsatz folgendermaßen darstellten:



- >> **88%** sehen das Problem im laufenden Tagesgeschäft
- >> **76%** meinen, es liege an den fehlenden personellen oder zeitlichen Ressourcen
- >> **73%** meinen, dass andere Themen eine wichtigere Priorität besitzen

Eine andere Betrachtung ist der wirtschaftliche Schaden, den Fehltage durch Krankheit verursachen:

- >> Jährlich haben wir in Deutschland **457 Millionen** Fehltage durch Krankheit
- >> **45 Milliarden** Produktionsausfall durch Arbeitsunfähigkeiten
- >> und die Gesamtkosten eines Fehltages in Deutschland betragen **400 – 500 €**

Was sind die Gründe?

Ein mögliches, fehlendes Bewusstsein in der Unternehmensführung hängt mit der Tatsache zusammen, dass die Kosten/Nutzenverhältnisse anscheinend immer noch bei der höher liegenden Anzahl der aktiven Beschäftigung liegen. Weniger klar erscheint dabei die Frage der „Nachhaltigkeit“ bei einer gesundheitsfördernden Entwicklung der Mitarbeiter zu sein. Die Zahlen sprechen dafür, dass Gesundheitsvorsorge, Beweglichkeit oder allgemeine Fitness des Mitarbeiters von den Unternehmen als Privatangelegenheit betrachtet wird.

Gesundheitsmanagement bedeutet allerdings, dass sich Unternehmensführung und deren Führungskräfte sowie die Mitarbeiter in gleicher Art und Weise mit der Gesundheitsvorsorge auseinandersetzen sollten.



These: Ist es denn nicht die erste und wichtigste Maßnahme, die Gesundheit der Mitarbeiter langfristig zu fördern und sicher zu stellen?

Der Fiskus und die Krankenkassen haben schon früh auf eine kontinuierliche Gesundheitsförderung reagiert, in dem sie den Unternehmen einen steuerlichen Vorteil bieten. Faktisch übernehmen der Fiskus und Krankenkassen die Gesundheitsförderung.



Im Gegenzug erwarten sie, dass sich Betriebe für die gesundheitlichen Belange ihrer Mitarbeiter aktiv einsetzen.

**Klar ist:
je mehr Gesundheit, desto weniger Fehlzeiten und desto weniger finanzielle Aufwendungen für Therapien.**

Dem widerspricht in Unternehmen allerdings der ökonomische Ansatz der „**Leistungsbereitschaft**“. Denn der Vorteil für die Unternehmensspitze ist, dass „**Leistung**“ prinzipiell kontrollierbar ist. Hingegen wird die Vorstellung vom gesunden Mitarbeiter als gegeben voraus gesetzt. Kommt es zu Krankheitsausfällen, die ganz verschiedene Ursachen haben können, setzt ganz automatisch die medizinische Grundversorgung durch den Hausarzt oder weiterführende Gesundheitsinstitutionen ein.

Mit diesen kurzen Vorbemerkungen möchte **Olaf Wiggers vom Fit, Fun & Beauty Studio** dazu beitragen, dass in Karben und Umgebung Unternehmen, Führungskräfte, Mitarbeiter in Unternehmen, Selbständige und Verantwortliche im Öffentlichen Dienst die Zeit nutzen, das Gesundheitskonzept von FFB kennenzulernen. Dazu bieten wir eine Vielzahl von Informationsveranstaltungen, Workshops und Tage der offenen Tür an.

Die Alternative: Olaf Wiggers und sein Team kommen gerne direkt zu Ihnen ins Haus und präsentieren ihr Studiokzept.

Fazit: Oft sind es Menschen, die für sich selbst Vorsorge tragen und seit Jahren unser Studio besuchen. Wir wissen allerdings, dass viele Besucher unseres Studios Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus vielen der umliegenden Unternehmen sind. Diese Informationsschrift verfolgt den Zweck ganz besonders die Geschäftsleitungen und deren Führungskräfte anzusprechen um über die vielfältigen Möglichkeiten eines gezielten Gesundheitsmanagement zu informieren.



STEUERLICHE MÖGLICHKEITEN



Der Gesetzgeber sowie die Krankenkassen sind daran interessiert, dass Mitarbeiter in ihrem Bemühen um Fitness steuerlich und durch zusätzliche Beitragszahlungen unterstützt werden. Für die Betriebe ist also der Aufwand gemessen an den Kosten eines Fehltags von 400 € bis 500 € gering. Das Fit, Fun & Beauty Studio gehört seit vielen Jahren zu den Fitness-Centern, die von den Krankenkassen anerkannt werden.

Die folgenden Schwerpunkte sind Teil des Olaf Wiggers Trainings. In persönlichen Präsentationen, Workshops und Seminaren können Sie sich über die weiteren Inhalte genauer informieren. Gerne stehen wir Ihnen auch bei speziellen Fragen in einem persönlichen Gespräch oder im Rahmen einer internen Veranstaltung zur Verfügung.

FITNESSPROGRAMME

Olaf Wiggers Training ist dokumentierte Leistung zur Gesundheitsförderung

1. Leistungspaket

Ziel: Beratungsgespräch für ein unternehmensinternes Gesundheitsmanagement

Ansprechpartner: Firmeninhaber oder Selbstständige

Gesprächspartner: Olaf Wiggers

Mögliche Themen:

- Genereller Überblick zur Gesundheitsvorsorge
- Analyse einzelner Arbeitsplätze
- interne Möglichkeiten für richtige Bewegung
- gezielte Auswahl eines Trainingsprogramms u.ä.

Honorar pro Stunde: 80 € plus MwSt.

2. Leistungspaket

Ziel: Ladies Fitness für Mitarbeiterinnen in Unternehmen, Verwaltung und anderen Dienstleistungsunternehmen. Für die Damen besteht die Möglichkeit an einem speziell für Damen im Büro entwickelten Kurs teilzunehmen, der durch den Arbeitgeber unterstützt wird.

Ansprechpartner: Geschäftsführer, Führungskräfte, Betriebsräte

Training: Olaf Wiggers und die Damen in seinem Team

Teilnahmegebühr pro Monat: Die Tarife werden mit den Unternehmen vereinbart.



3. Leistungspaket

Ziel: Fitness direkt am Arbeitsplatz. Olaf Wiggers kommt auf Wunsch zu Ihnen ins Haus und analysiert einzelne Arbeitsplätze. Besonders wichtig sind dabei die Ergonomie des Arbeitsplatzes und die entsprechende Körperhaltung, um die Belastung so gering wie möglich zu halten.

Unter anderem können folgende Themen Gegenstand der Diagnose sein.

- Voraussetzungen für eine Kurzdiagnose am Arbeitsplatz
- Voraussetzungen für ein Kurzzeittraining im eigenen Hause u.ä.

Ansprechpartner: Geschäftsführung, Personalbereich, Betriebsrat

Training: Die einzelnen Maßnahmen werden im Gespräch mit Olaf Wiggers festgelegt.

Beratungshonorar pro Stunde: 80 € plus MwSt.



4. Leistungspaket

Ziel: Werden Sie **Fitness-Coach** für die interne Gesundheitsvorsorge. Mit einem 1-tägigen Fitness-Training bringt Sie Olaf Wiggers dazu, als interner Fitness Coach Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu trainieren. Das Trainings-Programm wird so gestaltet, dass es den Erfordernissen des Betriebes angepasst wird. Diesem Training ist eine Arbeitsplatzanalyse durch Olaf Wiggers in Absprache mit der Geschäftsführung vorausgegangen.

Kurz: Mit Ihrem Einsatz sorgen Sie für ein gesundes Kontrastprogramm und damit für weniger Krankheitstage.

Ansprechpartner: Geschäftsführung, Führungskräfte, Personalleiter

Training: Spezielles Training für den internen Fitness-Coach

Trainingstag: pro Fitness-Coach 490 € plus MwSt.

5. Leistungspaket



Ziel: Fitnessprogramm für Lehrer. Regelmäßig bietet Olaf Wiggers ein spezielles Training für Lehrerinnen und Lehrer an.

Der Hintergrund: Schon früh leiden Schüler durch falsche Bewegungen und Sitzhaltungen an Rückenschmerzen. Um dem vorzubeugen, haben Olaf Wiggers und sein Team eine Reihe von Übungen zusammengestellt, die es Lehrerinnen und Lehrern erlauben, in nur wenigen Minuten aktive Bewegungen vorzustellen, die sich wohltuend und proaktiv auf den Unterricht auswirken. Besonders wichtig sind auch Fragen zur gesunden Ernährung auf die Olaf Wiggers gerne genauer eingeht.

Trainingstermin: Alle 2 Monate im FFB Studio.

Trainingszeit mit Diskussionsrunde: 2,5 Stunden

Trainingsleitung: Olaf Wiggers mit anschließender Diskussionsrunde

Trainingsbeitrag pro Teilnehmer: 95 € plus MwSt.

Die unten aufgeführten Leistungen sind nur eine kleine Auswahl. Erst in persönlichen Gesprächen entsteht ein genauer Blick über die Vielfalt der Kombinationsmöglichkeiten für ein individuelles Fitness- und Gesundheitsprogramm.

Auswahl unserer Fitness- und Gesundheitsprogramme

- Training zur Mobilisierung und Stabilisierung der Rückenmuskulatur
- Herz-Kreislauf-Training
- Verschiedene Kursprogramme
- Massage
- Entspannungstraining nach Jacobsen
- Olaf Wiggers Ernährungsprogramm
- Krankengymnastik
- Wellness und Sauna
- Cardio- und Ausdauertraining
- Gewichtstraining
- ...



Probetraining und Besichtigung

Jederzeit besteht die Möglichkeit, im eigenen Hause oder in unserem Studio ein Probetraining durchzuführen. Hier ist Gelegenheit, verschiedene Übungen auszuprobieren und deren Wirkungen genauer zu diskutieren. Aus einer Vielzahl von Anwendungen entsteht ein gemeinsames Fitness-Programm. Mit dem beiliegenden Anmeldeformular können Sie einen unverbindlichen Termin vereinbaren.

Firmenmitgliedschaft

Falls Sie für Ihr Mitarbeiterteam oder z.B. Abteilungen ein regelmäßiges Gesundheitstraining durchführen möchten, besteht die Möglichkeit einer Firmenmitgliedschaft. Hierzu wird Ihnen ein detailliertes Angebot erstellt, das nach vorher gehender Besprechung über die Einzelmaßnahmen des Trainings oder der Trainingsmaßnahmen festgelegt wurde. Dazu gehören alle Maßnahmen des Olaf Wiggers-Trainings-Konzeptes.

Tage der offenen Tür

Für 2013/2014 sind folgende Termine vorgesehen:

Bitte notieren:

Olaf Wiggers Trainingsprogramm „Tage für Gäste“

27.04.2013	Rücken- und Muskeltraining
05.10.2013	FFB Gesundheitsmanagement
18.01.2014	Fühl Dich fit
	jeweils von 13.00 – 18.00 Uhr

WORKSHOPS

Workshops zum innerbetrieblichen Gesundheitsmanagement

Geschäftsleitungs-Workshop mit Olaf Wiggers und Erich Grikscheit Managementtrainer
14.11.2013, 19.00–20.30 Uhr

Themenauswahl u.a.

- Unternehmenskultur und die Bedeutung für das Gesundheitsmanagement
- Mehr Aufmerksamkeit gegenüber den Mitarbeitern
- Beschwerden am Arbeitsplatz z.B.
 - Rückenprobleme
 - chronische Müdigkeit
 - Sucht am Arbeitsplatz
 - falsche Ernährung
- Gesundheitsaktivitäten als Arbeitgeber
- mögliche Ressourcen zur Gesunderhaltung der Mitarbeiter
- Einschätzung der aktuellen Gesundheitssituation im Betrieb
- Gesundheitsziele definieren



Veranstaltungsdauer: 180 Minuten

Ansprechpartner: Geschäftsführer, Selbstständige,
Leiter von Institutionen

Zeitpunkt: Wird durch Einladungen bekannt gegeben

Veranstaltung: Kostenfrei

Workshops zum innerbetrieblichen Gesundheitsmanagement für Führungskräfte, die für die praktische Umsetzung verantwortlich sind.

Thema Sensibilisierung für das Thema Gesundheitsmanagement
13-03.2014, 19.30–21.00 Uhr

Themenauswahl u.a.

- Fit durch Sport
- Gesunde Ernährung
- Absenzen (Abwesenheit) verringern
- Caremanager und die Möglichkeiten zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit z.B. beivorzeitigem Erkennen von Veränderungen bei Mitarbeitern
- Umgang mit Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Generation 50+.
Zum Beispiel: wie können Krankheiten und psychische Störungen früh erkannt und vermeiden werden.
- Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern aus Krisen wieder erfolgreich in den Berufsalltag integrieren
Stichwort: Stressbewältigung
- Bedürfnisse der Mitarbeiter i.S. der Gesundheitsvorsorge erkennen

Veranstaltungsdauer: 180 Minuten

Ansprechpartner: Führungskräfte, Personalleiter, Betriebsräte, Team- und Gruppenleiter

Zeitpunkt: Wird durch Einladungen bekannt gegeben

Veranstaltung: Kostenfrei



FÖRDERUNG DER GESUNDHEIT DURCH ZUSAMMENARBEIT

Fitness- und Gesundheitsunternehmen übernehmen wichtige Aufgaben in der Prävention und der Gesundheitsförderung im zweiten Gesundheitsmarkt. Laut „Eckdaten DSSV 2013“ stieg die Zahl der Personen, die als Studiomitglied aktive Gesundheitsvorsorge betreiben, nochmals jetzt auf 7,89 Millionen. Besonders wichtig sind dabei Themen, wie die Stressbewältigung am Arbeitsplatz und vor allem eine gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung.

Aus dem Barmer GEK Gesundheitsreport 2012 geht hervor, dass der Krankenstand bei psychischen Erkrankungen bei 17 % aller Unfähigkeitstage liegt und mit 22% mittlerweile der höchste Wert bei Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems liegt.

Das Studio von Olaf Wiggers sieht es als seine Aufgabe an, einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsförderung der Karbener Bürger zu leisten. Deshalb sucht Olaf Wiggers den Kontakt zu Karbener Experten, die auch im Dienste der Gesundheitsvorsorge stehen. Unter anderem sind das:

- | | | |
|-----------------------------|----------------------------|-----------------------|
| Ärzte | Apotheken | Heilpraktiker |
| Gymnastiklehrer | Physiotherapeuten | Pflegepersonal |
| Betriebsärzte | Betriebsräte | Krankenkassen |
| Sozialbetreuer | Personalleiter | Psychologen |
| das Bürgermeisteramt | Zeitungsredaktionen | |

Bei Interesse steht Ihnen Olaf Wiggers und sein Team zu persönlichen Gespräche oder einem Besuch in unserem Studio zur Verfügung. Vereinbaren Sie mit uns einen Besprechungstermin. Gern kommen wir auch zu Ihnen ins Haus.

