



simply out tours
Dahlhauser Str. 103
45279 Essen
+492015641004
info@simply-out-tours.com
www.simply-out-tours.com/BGF



Betriebliche Gesundheitsförderung draußen



Melanie Hundacker – Inhaberin von simply out tours

Und wieder brummt etwas am Handgelenk „AUFSTEHEN“, „Aktivitätsringe schließen“ oder „es fehlen noch 9.860 Schritte bis zum Tagesziel!“.

UR-BEDÜRFNIS: BEWEGUNG

Es ist nur die brummende XY-Watch eines Mitarbeiters, der schon verstanden hat, dass es allein schwierig ist, sich ausreichend für Bewegung zu motivieren. So hat er einen virtuellen Teampartner. Uhren oder andere Gadgets erinnern uns eigentlich an ein Ur-Bedürfnis: BEWEGUNG! Wie kann dieses menschliche Ur-Bedürfnis immer wieder in Vergessenheit geraten, um in regelmäßigen Abständen wieder – meist ab 1. Januar – als guter Vorsatz hervorgeholt zu werden? Es gelingt tatsächlich wenigen Menschen die Bewegung in Ihren Alltag zu integrieren.

HERABSCHAUENDE HUNDE BEIM YOGA

Sein Sie ehrlich: verändert sich die Beweglichkeit ihrer Mitarbeiter durch Betriebsarztangebote? Gehen alle Mitarbeiter ins Fitnessstudio, weil Sie Rabatt anbieten? Und die Rückenschule? Machen die mit, die es nötig hätten? Vielseitige Angebote „für jeden was dabei“, das sollte das Ziel einer ernsthaften und nachhaltigen Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) sein. Jeder Mitarbeiter ist individuell. Manche haben keine Lust auf Hanteln stemmen in stickigen Muckibuden, einsamen Spinningrad-Runden oder herabschauende Hunde beim Yoga?



simply out tours
Dahlhauser Str. 103
45279 Essen
+492015641004
info@simply-out-tours.com
www.simply-out-tours.com/BGF
f t o x @

OUTDOORSPORT UND BGF

"Raus ausm Kabäusken, rein inne Botanik". Der Wald ist heilsam*! Bieten Sie Ihren Mitarbeitern Frischluft-Aktivitäten im privaten und beruflichen Lebensumfeld an. Eine Radtour, ein Wandertag, Kletter- und Laufgruppen. Manuel S. Sand vom Adventure Campus Treuchtlingen bestätigt die guten Auswirkungen von Draußen-Aktivitäten in einem der Grundlagenwerke zum BGM: „.... Somit kann der Outdoorsport im BGM positive Synergieeffekte liefern, die bei herkömmlichen Sportarten nur bedingt auftreten.*"

BLUMENSTRAUß AN ANGEBOTEN

Ein wichtiges Entscheidungskriterium bei der Auswahl der BGF-Maßnahmen solle doch auch die Freude der Mitarbeiter während der Teilnahme sein und nicht die Förderfähigkeit. Sie als Unternehmen und nicht die Krankenkassen sollten entscheiden, welche Angebote Sie für Ihre Mitarbeiter finanzieren und vor allem, was Ihre Mitarbeiter benötigen. Jedes Unternehmen ist anders! „Sie müssen einen Blumenstrauß an Angeboten/Maßnahmen schaffen, um Ihre bunte und vielseitige Mannschaft zu erreichen. Voraussetzung ist allerdings immer eine vorausgegangene, genaue Analyse, damit die Angebote/Maßnahmen auch gesundheitlich und nachhaltig wirken.“ sagt Babette Brandenburg, meine Ansprechpartnerin für das BGM/BGF bei der RAG.

AGILE UNTERNEHMENSFÜHRUNG

Beim BGF spielt auch die interne Kommunikation eine extrem wichtige Rolle. Ihre Mitarbeiter müssen ein glaubwürdiges und nachhaltiges Angebot entdecken, sich motiviert fühlen teilzunehmen. Auch die Verantwortlichkeiten müssen klar sein. Beispiel: Der verantwortliche Mitarbeiter ging in Elternzeit und schon lief nichts mehr. BGM/BGF sind Chefsache. Damit meinen wir wirklich den Chef von ganz oben! Dieser muss agile und zukunftsfähige Strukturen schaffen! Eine agile Unternehmensführung ist mehr als nur ein Trend. Ein gutes BGM/BGF darf nicht vom Mitarbeiter abhängig sein, es muss in eine Unternehmenskultur integriert sein!

TEAM-BUILDING UND BETRIEBSAUSFLÜGE

Jetzt mal ganz frech gedacht. Warum lassen Sie Ihre Mitarbeiter denn nicht in der Mittagspause (bezahlt) spazieren gehen – mit einem Achtsamkeitstrainer? Mit oder ohne das brummende Gerät am Handgelenk. Bewegung an der frischen Luft spielt beim Thema BGF noch kaum eine



[simply out tours](http://simply-out-tours.com)
 Dahlhauser Str. 103
 45279 Essen
 +492015641004
info@simply-out-tours.com
www.simply-out-tours.com/BGF



Rolle. After-Work-Angebote – draußen mit Rad oder dem Laufschuh – Ja warum denn nicht? „Auf den ersten Blick lässt sich Ihr Angebot sicherlich gut im Bereich Team-Building und (...) Betriebsausflügen vermarkten.“, bestätigt mir David Einsiedler, Referent BGF bei der Novitas BKK zum Tourangebot von simply out tours.

AGILITY-BUDDY'S

Ein erster Schritt: Der CHEF von ganz oben UND die Führungsmannschaft unternimmt eine Fahrt ins Grüne. Sie können das mit Profis wie uns machen oder selbst organisiert. Jede Führungskraft zeigt „ihre eigene Hausrunde“. Wo geht der Chef mit seinem Hund spazieren und wo der Abteilungsleiter Radfahren?

Und dann: Bilden Sie z. B. Agility-Buddy's: „Alter Hase trifft Newcomer“, „Outdoorfan inspiriert Nurd“. Binden Sie die Mitarbeiter ein. Sie benötigen kein „Ding am Handgelenk“, welches Sie erinnert und motiviert, denn es gibt Menschen um sie herum, mit denen sie EINFACH nur gemeinsam RAUS GEHEN, sich interdisziplinär, gegen- und wechselseitig motivieren.

MITARBEITER COMMUNITY

Dennoch, irgendetwas fehlt noch! Healthtainment! Machen Sie „Gesundheit“ zu einem Event! Sich gesund bewegen und dabei auch Spaß haben muss selbstverständlich werden. Die Leitung der z. B. Wander-Gruppe muss mehr als nur gut sein, sie muss „brennen“ für das, was sie tut. Der Mehrwert muss spürbar sein. Und schwupps binden Sie Mitarbeiter an Ihr Unternehmen, an den Standort, die Region! Sie nutzen die neu kennengelernten Wege plötzlich auch privat. Lassen Sie Ihre Mitarbeiterschaft zu einer Community werden!

KEINE CHANCE ALS KLEINES UNTERNEHMEN! – DOCH, SEHR WOHL!

Ich weiss genau was Sie denken. „Wir sind ein Klein-/Mittelständiges Unternehmen“ (KMU), wie sollen wir das leisten?“ Fangen Sie mit einem aktiven Betriebsausflug an. Schließen Sie sich mit anderen KMU's zusammen. Nutzen Sie Netzwerke. Wenden Sie sich z. B. an die IHK. Lassen Sie sich Anbieter vorstellen und zukünftig vielleicht ja auch Unternehmen nennen, mit denen Sie gemeinsam Maßnahmen für Ihre Mitarbeiter anbieten können. Und ab 15 Euro pro Mitarbeiter sind aktive Betriebsausflüge an frischer Luft, die Spass machen und zusätzlich noch das das Heimat- und Gemeinschaftsgefühl stärken, buchbar.



simply out tours
Dahlhauser Str. 103
45279 Essen
+492015641004
info@simply-out-tours.com
www.simply-out-tours.com/BGF



DER SCHMALE GRAD – WIE NENNEN WIR DIE PROGRAMME

Auch wichtig: Die Maßnahmen-Ausschreibungen müssen schon Lust beim Lesen machen. Bringen Sie betriebsinterne Anekdoten oder auch Geschichten der Mitarbeiter/Führungskräfte mit in die Ausschreibung! Und verwenden Sie Begriffe wie Sport, Training oder Wettkampf vorsichtig. Einen großen Teil Ihrer Belegschaft würden Sie mit diesen Begriffen abschrecken. Denn knapp 40% der Deutschen treiben keinen Sport. Sport definiert auch jeder anders: Für den einen ist es ein Spaziergang, für den nächsten eine Tageswanderung mit 1.000 Höhenmeter oder für manche ein mehrstündiger Trail-Running-Lauf.

TSCHÜSS LEISTUNGSSPORT – HALLO WOHLBEFINDEN!

Aktivitäten an der frischen Luft wirken sowohl als Prävention wie auch als Erholung von Stress und ungesundem Verhalten am Arbeitsplatz. Vom Lunch-Break-Walk über die After-Work-Tour bis hin zum aktiven Betriebsausflug kann alles für einen gesunden Ausgleich sorgen. Nicht zu vergessen sind die positiven Effekte, die Glücksmomente und Gemeinschaftserlebnisse schaffen. Die Loyalität steigt, die Fluktuation sinkt, die Mitarbeiter fühlen sich wohl somit auch gesund und zufrieden!

ES BRUMMT IM OHR UND AM HANDGELENK

Die Uhr am Handgelenk ist stumm, aber der Kollege von nebenan ruft – „Wer kommt mit nach draußen auf einen Lunch-Break-Walk!“ Die XY-Watch brummt zufrieden!

*Weiterführende LINKS finden Sie in unserer Linksammlung www.simply-out-tours.com/BGF