

# Informationsabend zur Betrieblichen Gesundheitsförderung

**am 14. November 2018 um 18:00 Uhr**

im Pilgerzentrum in Scheidegg



Ganz herzlich laden wir Sie ein zur Veranstaltung

## **„Betriebliche Gesundheitsförderung - der Weg zu gesunden Mitarbeitern“**

Unternehmer und Gesundheitsinteressierte aus dem süddeutschen Raum treffen sich am **Mittwoch, 14. November 2018** im Pilgerzentrum in Scheidegg zu Vorträgen und Erfahrungsaustausch zu Themen, die Geschäftsführer, Personalchefs und BGM-Verantwortliche rund um das Thema "Gesundheit" bewegen.

Wir freuen uns, Sie dort zu treffen!

### **Adresse für Ihr Navi:**

**Pilgerzentrum Scheidegg  
Am Hammerbach 14  
88175 Scheidegg**

**Infos zur Veranstaltung unter: Tel.: +49 8381 - 94 28 50**

**info@diagnostikzentrum-scheidegg.de**

**[www.diediagnostikzentren.de](http://www.diediagnostikzentren.de)**

An der Veranstaltung können nur geladene Gäste teilnehmen. Wir möchten Sie gerne dazu einladen und bieten Ihnen auch die Möglichkeit, weitere Gäste mitzubringen, die Sie bitte auch anmelden.

# Info-Abend zur Betrieblichen Gesundheitsförderung am 14. November 2018

## Ablauf:

- ab 17.30 Uhr Begrüßungsgetränk und Smoothies, Weißwurstsushi
- 18.00 – 18.25 Uhr: Vortrag Markus Weber: „Moderne Betriebliche Gesundheitsförderung – individuell, effizient und nachhaltig“
- 18.25 – 18.30 Uhr: Vorstellung Physio Fitness Isny „Gesundheit mit Qualität“
- 18.30 – 18.50 Uhr: Vortrag Norbert Bickel: „Stoffwechselfdiagnostik mit Online-Betreuung - gute Ergebnisse und niedrige Drop-out-Rate“
- 18.50 – 19.00 Uhr: Interview mit Christian Dalla Torre: Erfahrungen mit der BGF
- 19.00 – 19.05 Uhr: Exposé Anton Birkenmaier: „Möglichkeiten in der BGF mit der Techniker Kasse“
- 19.05 – 19.45 Uhr: *Verköstigung I: Bacon Bomb mit Kässpätzchenfüllung, Getränke, Erfahrungsaustausch, Networking*
- 19.45 – 20.15 Uhr Vortrag Dr. Josef Heine: „Resilienz – starke Unternehmen brauchen starke Mitarbeiter“
- ab 20.15 Uhr: *Verköstigung II: Nachtisch vom Grill*
- Diskussion, Erfahrungsaustausch, Open end

Gebühr: keine

**Anmeldung bitte bis spätestens Freitag, 09. November 2018 um 18:00 Uhr an das Diagnostikzentrum Scheidegg per Mail mit Ihren Daten (wichtig für die Teilnehmerliste!).**

# Info-Abend zur Betrieblichen Gesundheitsförderung am 14. November 2018

## **Vortrag 1: Moderne Betriebliche Gesundheitsförderung – individuell, effizient und nachhaltig**



**Markus Weber**, Diplomsportlehrer, Geschäftsführer der Diagnostikzentren Scheidegg, Pfronten, Kempten, Tettang.

*Warum laufen klassische Betriebssportgruppen ins Leere?*

*Wie schaffe ich es als Geschäftsführer, auch unsportliche Mitarbeiter für die BGF zu gewinnen?*

*Ist eine Verhaltensänderung des Mitarbeiters und somit Senkung der Krankentage realistisch?*

Leider werden nur zu häufig „Strohfeuer“ im Bereich der Betrieblichen Gesundheitsförderung gezündet. Durch die Ausschreibung eines Kurs-Programms findet bereits eine Vorselektierung statt, meist kommen die bereits sportlichen Mitarbeiter, die Inaktiven haben Angst, sich in den Kursen bei den Kollegen zu blamieren. Andere machen lieber alleine Sport. Im letzteren Fall stellt sich die Frage, ob der Mitarbeiter in seiner Aktivität den notwendigen Ausgleich findet oder aber neue Stressreize setzt, da er bei seinem Sportpensum übertreibt und zu hochpulsig unterwegs ist.

Die sportmedizinische Stoffwechseldiagnostik bringt hier Licht in's Dunkel. Neben der Überprüfung der Gesundheit bekommt der Mitarbeiter hier Aufschlüsse über seine Stoffwechselsituation, sprich bis zu welchem Pulsbereich sich seine Muskulatur im gesunden Fettstoffwechselbereich (der sog. aerobe Zone) befindet. Ergänzt wird die Analyse durch eine Rumpfkraftdiagnostik, in der muskuläre Defizite aufgedeckt werden. Anhand der Daten aus der Diagnostik wird unter Rücksichtnahme der Interessen und des Zeitbudgets des Mitarbeiters ein auf seine Bedürfnisse zugeschnittener Trainingsplan erstellt, der dann über die nächsten 6 Monate eine regelmäßige Rückmeldung seitens des Mitarbeiters erfordert.

Somit ist sichergestellt, dass die Mitarbeiter nicht nach dem Motto „viel hilft viel“ trainieren, sondern sich gemäß ihrer individuellen Fitness und ihres persönlichen Zeitbudgets gesund und effektiv bewegen und somit an der richtigen Stelle eine Steigerung der Fitness erzielen.

***„Laufen bedeutet, unterwegs zu sein  
und nicht,  
möglichst schnell anzukommen.“***



## Info-Abend zur Betrieblichen Gesundheitsförderung am 14. November 2018

### Vortrag 2: Stoffwechselfdiagnostik mit Online-Betreuung – gute Ergebnisse und niedrige Drop-out-Rate



**Norbert Bickel**, Sportwissenschaftler, Leiter des Diagnostikzentrums Kempten.

Das Online-Konzept der Betrieblichen Gesundheitsförderung besteht durch eine hohe Teilnehmerzahl sowie geringe Drop-out-Rate, da dieses Konzept eine hohe Individualität für den Mitarbeiter bietet. Es ist dem Teilnehmer freigestellt, ob er seine Bewegungseinheiten in seiner Freizeit am Wochenende, mit Freunden oder Familie macht oder aber an einen BGF-Kurs, den die Firma anbietet, teilnimmt. Wichtig ist nur, ein gewisses Bewegungsprogramm zu absolvieren, das aber gemäß seiner aktuellen Gesundheit und Fitness sowie abgestimmt auf seine zeitlichen Rahmenbedingungen. Die relevanten Daten dafür werden in einer Eingangsdiagnostik (Stoffwechsel- und Leistungsdiagnose sowie Rumpfkraftdiagnostik) ermittelt.

Die Erfahrungen zeigen, dass die Mitarbeiter durch die individuelle Betreuung gut „bei der Stange“ bleiben und Ihre Vorhaben umsetzen, die Drop-out-Rate ist mit unter 10 % für BGF-Maßnahmen äußerst gering. Regelmäßige Rückmeldung zum Trainingsplan sowie Kommunikation mit dem Mitarbeiter verstärken dabei die Compliance.

Evaluiert werden die Erfolge durch eine erneute Diagnostik nach 6 Monaten. Dadurch bekommt der Mitarbeiter direkt Rückmeldung zu seinen Erfolgen in der Verbesserung der Gesundheit und Steigerung seiner Fitness, was sich als wertvolles weiteres Motivationstool erwiesen hat. Der Mitarbeiter wird dann weitere 6 Monate mit Trainingsplänen, die dann an die verbesserte Fitness angepasst werden, versorgt.

Die Geschäfts- und Personalführung bekommt aus der Re-Diagnostik kumulierte Daten, um den Erfolg des BGF-Projekts objektiv beurteilen zu können.

**„Use it or loose it“**



# Info-Abend zur Betrieblichen Gesundheitsförderung am 14. November 2018

## Vortrag 3: Resilienz –

### **Starke Unternehmen brauchen starke Mitarbeiter**



**Dr. Josef Heine**  
Dipl.-Psychologe  
Psychologischer Psychotherapeut

Ein zunehmender Mangel an Fachkräften sowie eine stetig wachsende Zahl von Burnout-Fällen, Fehltagen und Berufsunfähigkeiten aufgrund psychischer Erkrankungen sind Tendenzen, die nicht mehr verdrängt und schön geredet werden dürfen. Stattdessen wird es für Unternehmer und Führungskräfte immer bedeutsamer, Möglichkeiten zu finden, diesen Besorgnis erregenden Entwicklungen in geeigneter Weise entgegenzuwirken.

Wissenschaftliche Untersuchungen und Studien weisen hier in großer Übereinstimmung auf die Notwendigkeit der Unternehmen hin, sich in verstärktem Maße um die körperliche und psychische Gesundheit der Mitarbeiter zu kümmern und deren mentale Fähigkeiten und psychosozialen Kompetenzen zu fördern.

Wertvolle Ansatzpunkte bietet hier das **Resilienzkonzept**, in dessen Mittelpunkt die ressourcenorientierte Stärkung von Personen, Gruppen und Unternehmen steht. Bestimmte Resilienzfähigkeiten helfen dabei, auch widersprüchliche Anforderungen der modernen Arbeitswelt in ihrer jeweiligen Bedeutung zu erkennen und in das eigene Denken und Handeln zu integrieren mit dem Ziel, immer wieder die Balance zu erreichen zwischen Leistungsbereitschaft, Leistungsfähigkeit und Erfolg einerseits und Gesundheit und Arbeitszufriedenheit andererseits.



***Sich biegen, aber nicht verbiegen lassen  
Wachsen an den Herausforderungen  
Zufrieden leben trotz belastender Umstände  
Unzufriedenheit nutzen als Motivation zur Veränderung***