



o/sixistock-abbbe.com

GYMWELT

Betriebliches Gesundheitsmanagement Der Sportverein als Partner

Text: Hajnalka Birkas & Andrea Bänsch, Fotos: DTB

Die Arbeitswelt wird stetig schneller, vielfältiger und leistungsintensiver. Die Mitarbeitenden sind einem enormen Zeitdruck mit vielen Terminen und wenig Pausen, neuen, herausfordernden Aufgaben, hohem Erwartungsdruck oder beträchtlichen Verantwortungen ausgesetzt. Nicht alle Menschen können mit den steigenden Bedingungen umgehen.

Die Folge ist, dass die moderne Arbeitswelt diese Personen auf kurz oder lang krank machen kann oder viele Beschäftigte nicht bis zum 67. Lebensjahr arbeiten können. Dementsprechend ist es nicht verwunderlich, dass die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) und das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) für alle Beteiligten im Arbeitskontext immer mehr an

Bedeutung gewinnen. Vor allem in den Bereichen der Prävention sowie der Gesundheitsförderung nehmen sie eine Sonderrolle ein.

Doch was ist BGM und BGF genau? Fälschlicherweise werden im Volksmund oftmals beide Begriffe gleichgesetzt. Für viele Geschäftsleitungen ist die wöchentliche Yogastunde oder der Obstkorb in der offenen Küche bereits betrieb-

liches Gesundheitsmanagement. Tatsächlich ist BGM so viel mehr und die BGF lediglich ein kleiner Teil davon.

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

Basierend auf der Tatsache, dass innerhalb des BGM die Ziele verfolgt werden, die Arbeitsbedingungen der Belegschaft bestmöglich zu gestalten sowie die individuellen Leistungsfähigkeiten zu festigen und zu schützen, lassen sich bereits seit vielen Jahrhunderten Systeme für gesundheitsdienliche Arbeitsweisen finden. Einerlei, ob in der Antike mit den Ursprüngen der Badekulturen, im Altertum mit den ersten Dienstverträgen im römischen Recht oder im Mittelalter, wo Rittersrüstungen zunehmend praktischer für den Träger wurden. All diese Maßnahmen zielen letztendlich auf das Wohl der Bediensteten ab und sollen den Erfolg der Unternehmung sicherstellen.

Durch verbesserte Arbeitskonditionen und die Erhöhung der wahrgenommenen Lebensqualität am Arbeitsplatz werden zum einen die Gesundheit und die Motivation der Mitarbeitenden dauerhaft positiv beeinflusst und zum anderen werden die Produktivität, die Qualität sowie die Innovationsfähigkeit eines Unternehmens gesteigert. Demzufolge entsteht durch BGM eine echte Win-Win-Situation für Arbeitnehmende und Arbeitgebende. Das BGM deckt insgesamt ein sehr weites Handlungsfeld ab und wird grob in die vier Bereiche: Arbeitsschutz – Sicherheit und Gesundheit, Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF), Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM) sowie Medizinische Leistungen zur Prävention eingeteilt. Dabei sind aufgrund von Gesetzen die Arbeitsschutzmaßnahmen und das BEM für die Firmen verpflichtend. Das BGF und die medizinischen Präventionsleistungen hingegen können auf freiwilliger Basis umgesetzt werden und finden alleinig durch vereinzelte Paragraphen im Sozial Gesetzbuch Unterstüt-

zung. Neben dem Thema BGF mit den Sparten: Bewegung, Ernährung, Suchtprävention, Stressmanagement und Entspannung lassen sich unter der Bezeichnung BGM sehr viele Begriffe finden. Beispielsweise sind das die Arbeitsorganisation, Arbeitssicherheit, gesundheitsgerechte Mitarbeiterführung, Arbeitszufriedenheit, Kommunikationskultur, Burn-out-Prophylaxe, Kompetenzen, Work-Life-Balance oder Demografie. Die Liste kann kontinuierlich weitergeführt werden. Das BGM muss als ganzheitlicher und allumfassender Ansatz im unternehmerischen Umfeld gesehen werden. Es ist ein Prozess, der niemals abgeschlossen werden kann, sondern immer den aktuellen Gegebenheiten der Arbeitswelt und der Belegschaft angepasst werden muss.

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

Im BGF geht es primär darum, die Ressourcen der Beschäftigten zu kräftigen, um ihre Gesundheit und somit ihre Arbeitsfähigkeit langfristig aufrecht zu erhalten. Die krankheitsbedingten Fehlzeiten schaden nicht nur den Unternehmen, auf langer Sicht beeinflussen sie ebenso die Wirtschaft negativ. Aus diesem Grund fördern die gesetzlichen Krankenkassen bestimmte Handlungsfelder im BGF. Hierzu gehören die Themen der arbeitsbedingten körperlichen Belastungen und die Rückengesundheit, Ernährung und die Betriebsverpflegung, psychosoziale Belastungen wie Stress, aber auch Kampagnen wie „rauchfrei im Betrieb“ sowie die Hilfe bei Suchtmittelkonsum.

Vorteile von BGF

Durch die erfolgreiche Einführung von BGF-Verfahren lassen sich viele Vorteile für Betriebe und deren Belegschaft hervorbringen. Neben der Kostensenkung durch weniger Krankheits- und Produktionsausfälle sowie durch die Steigerung der Produktivität und Qualität kann die Imageaufwertung oder die

Verbesserung der Wettbewerbsfähigkeit gegenüber der Konkurrenz ein erfolgsbringender Effekt für die Unternehmung sein. Die Mitarbeitenden hingegen profitieren durch die Verbesserung des Gesundheitszustandes und die Senkung gesundheitlicher Risiken, die Verringerung von Belastungen, die Erhöhung der Lebensqualität oder die Steigerung der Arbeitszufriedenheit sowie des Betriebsklimas.

„Die größte Hürde scheint fehlendes Wissen zu sein. Viele Betriebe kennen die vielfältigen Möglichkeiten nicht und sind mit der Umsetzung überfordert, da ihnen nur wenige Ressourcen zur Verfügung stehen bzw. ihnen mögliche Kooperationspartner nicht bekannt sind“, bekundet das Bundesgesundheitsministerium auf seiner Webseite.

Bereits mit einfachen, kostengünstigen Methoden können die ersten Schritte in die Betriebe mit BGF getätigt werden. Die Vereine bringen dafür die besten Voraussetzungen mit. Ihr sportwissenschaftliches Know-how, ihre Sozialkompetenz sowie die gesellschaftliche Anerkennung sind in den Unternehmen gern gesehene Eigenschaften. Die Übungsleitenden müssen sich nicht hinter der kommerziellen Konkurrenz verstecken. Im Gegenteil, durch ihre Erfahrungen mit Gruppen oder Ausbildungen in verschiedenen Fachrichtungen haben sie ein umfassendes Repertoire, um bewegte Pausen, Bewegungstests oder sogar standardisierte Programme, welche von den Krankenkassen bezuschusst werden, durchführen zu können.

Im Zuge der Europäischen Woche des Sports hat der Deutsche Turner-Bund (DTB) mit Unterstützung der Olympia Medaillengewinnerin Sophie Scheder und Julius Brink Trainingsübungen für die bewegte Pause in Form von Bildschirmschoner-Videos oder Büro-Trainingsplänen erstellt. Die Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnübungen sind im Sitzen oder im Stehen durchführbar und getreu dem Motto „#BeActive am Arbeitsplatz“ nicht nur am Schreibtisch umsetzbar.

#BeActive am Arbeitsplatz

Mobilisationsübungen

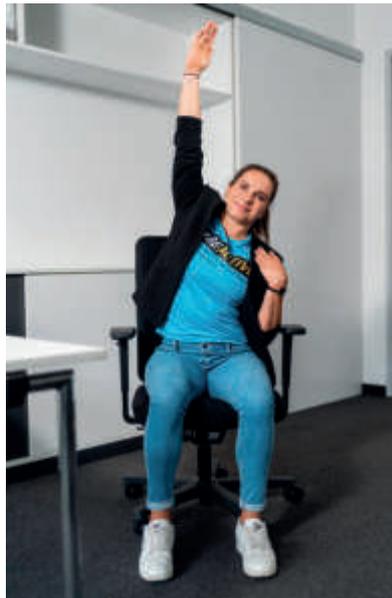
Rückenrolle

Den Oberkörper strecken. Anschließend langsam den Kopf und den Oberkörper nach vorne in Richtung der Oberschenkel absenken. 30-60 Sekunden vorne halten und danach Wirbel für Wirbel wieder in den Sitz aufrollen.



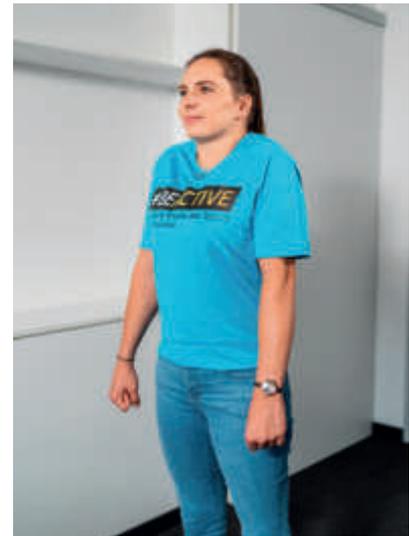
Wolken fangen

Abwechselnd immer höher nach oben greifen, dabei den Oberkörper jeweils weit zur Seite neigen und strecken. So oft wiederholen, wie es angenehm ist und Spaß macht.



Schulterkreisen

Beide Schultern langsam in großen Bewegungsamplituden nach hinten kreisen. 10-15 Wiederholungen.



Kräftigungsübungen

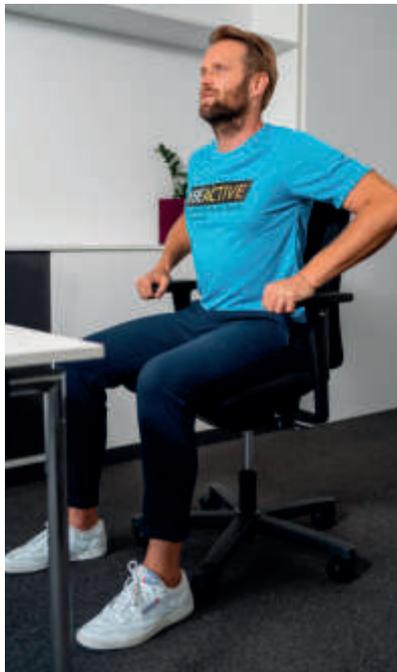
Stuhl-Dips

An der vorderen Sitzfläche stützen. Achtung, die Stabilität bewahren, denn der Stuhl kann schnell wegrollen. Die Ellbogen zeigen in Richtung Stuhllehne und werden langsam gebeugt und wieder gestreckt. 8-10 Wiederholungen.



Crunches im Sitzen

Am Stuhl festhalten und langsam beide Beine gleichzeitig vom Boden abheben. Dabei die Knie in Richtung Brust ziehen. 8-10 Wiederholungen.



Brustöffner

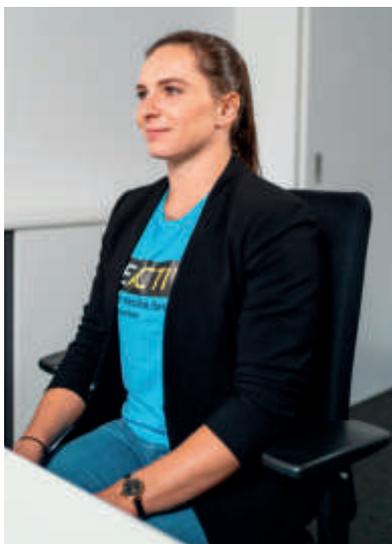
Die Arme mit den Handflächen nach oben zur Seite ausstrecken. Von hier aus noch weiter nach hinten ziehen, sodass die Hände das Sichtfeld verlassen. 10-15 Wiederholungen.



Dehnungsübungen

Nackendehnung

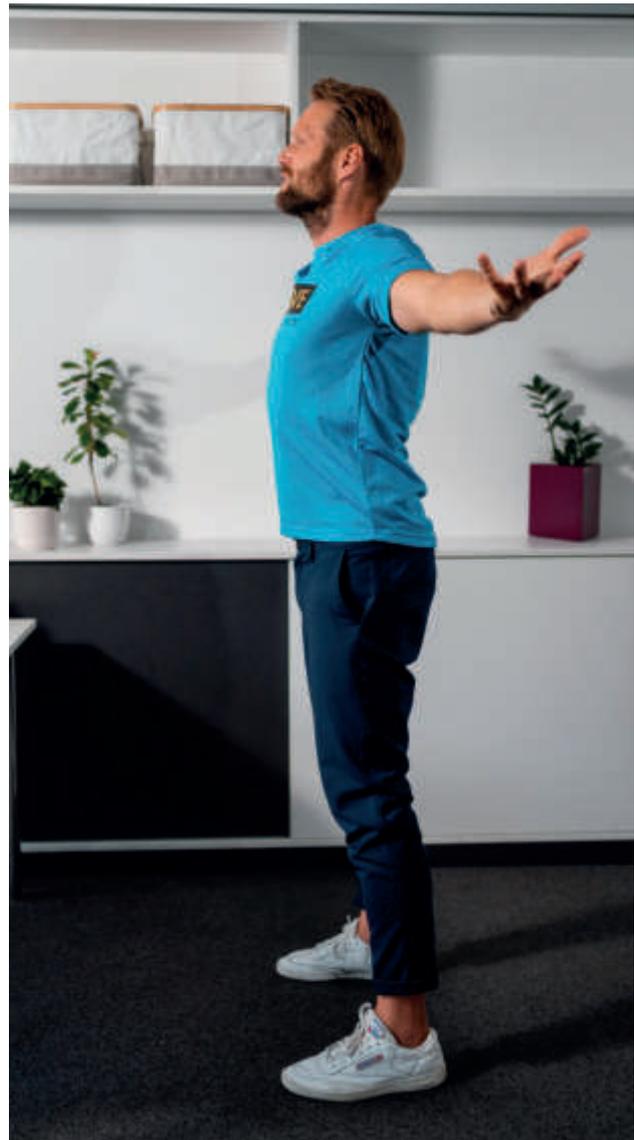
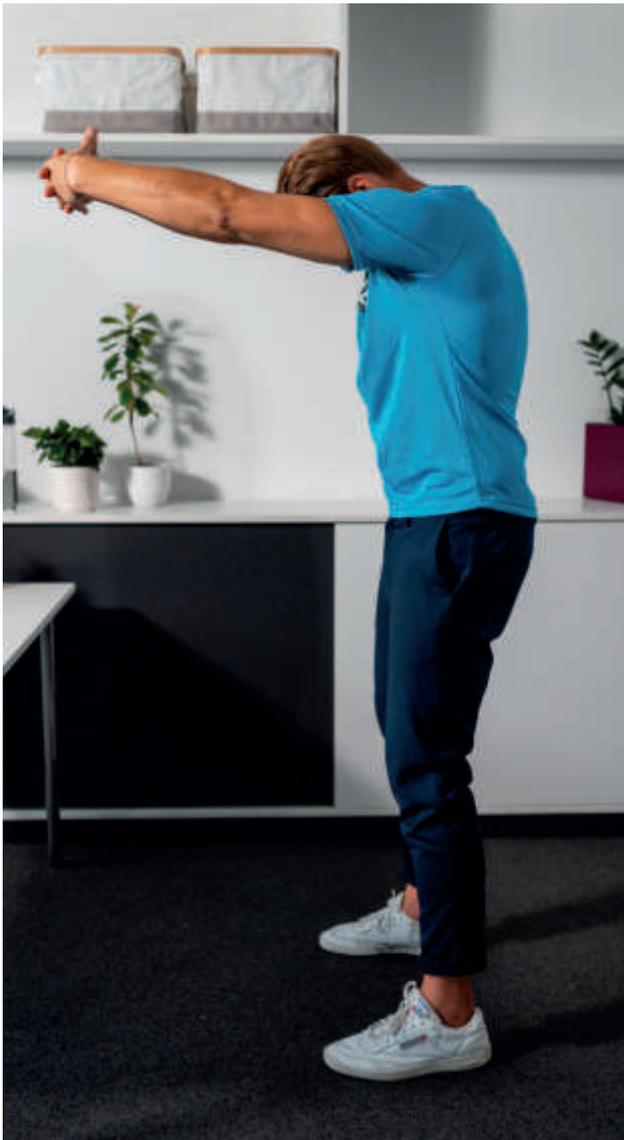
Den Kopf zur rechten Schulter neigen und dabei die linke Schulter in Richtung Boden schieben. 30-60 Sekunden pro Seite halten.



Dehnung der Hüft- und Gesäßmuskulatur

Den linken Fuß auf den rechten Oberschenkel legen und den Oberkörper mit geradem Rücken nach vorne neigen. 30-60 Sekunden pro Seite halten.



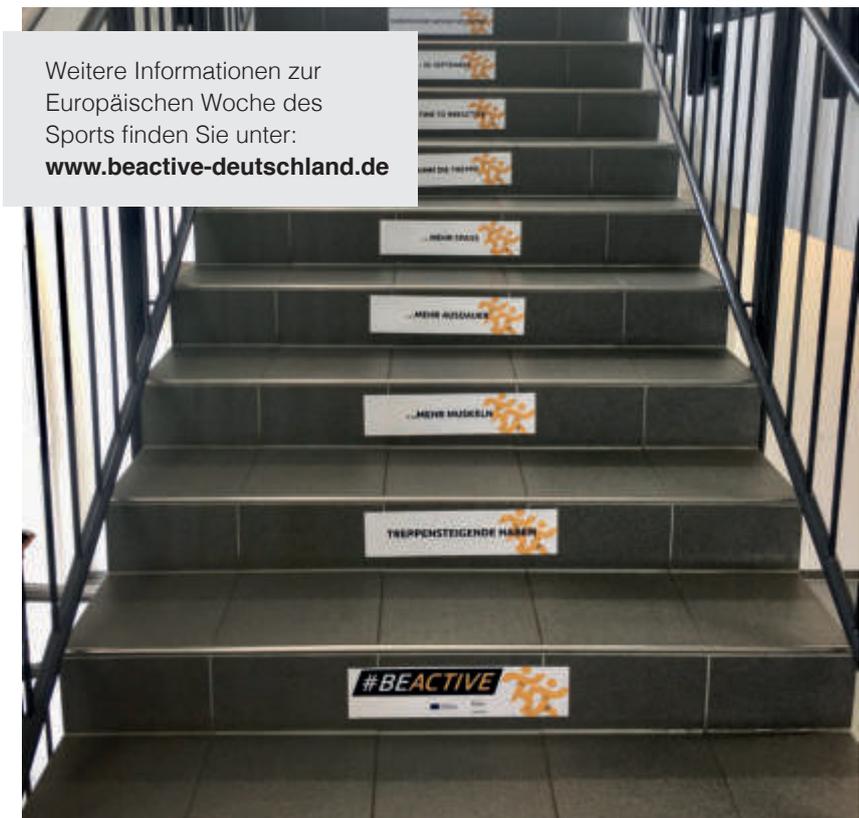


Dehnung der oberen Rücken- und Brustmuskulatur

Dehnung der oberen Rücken- und Brustmuskulatur

Beide Hände vorne zusammenfalten und die Schultern auseinanderziehen. Danach die gestreckten Arme weit nach hinten führen und die Brustmuskulatur dehnen. Jede Position 30-60 Sekunden halten.

Für alle Vereine, die aktiv im Bereich BGF sind oder werden möchten, bietet der DTB den Service an, die „#BeActive am Arbeitsplatz“-Kampagne in Form von Trainingsplänen, Bildschirmschoner-Videos oder Treppenaufklebern zu unterstützen. Dazu müssen Sie nur eine Anfrage an beactive@dtb.de senden.



Weitere Informationen zur Europäischen Woche des Sports finden Sie unter:
www.beactive-deutschland.de

Betriebliche Gesundheitsförderung – Der Sportverein als Partner

Best-Practice-Beispiel: Andrea Bänsch, SC Melle 03

Von der ehrenamtlichen Übungsleiterin zur Angestellten in Vollzeit

Mein Name ist Andrea Bänsch, Industriekauffrau, 52 Jahre alt und vollzeitbeschäftigt beim Sportverein SC Melle 03. Schon früh habe ich erkannt, dass ich in meinem erlernten Beruf als Industriekauffrau unzufrieden war. Die einseitige Körperhaltung, die monotonen Arbeitsinhalte sowie die mangelnde Bewegung und der fehlende, persönliche Kontakt zu Menschen haben mich 2007 dazu veranlasst, mich beruflich neu zu orientieren.

Aufgrund der vielen Aus- und Fortbildungen, die ich über die Landesturnschule (LTS) Melle als auch über die Turn- und Sportfördergesellschaft (TSF) Hannover absolvierte, bekam ich zunächst eine Teilzeitbeschäftigung im SC Melle 03. Darüber hinaus bot mir der SC Melle 03 eine Fortbildung „Fachkraft Betriebliche Gesundheitsförderung“ an.

Die Ausbildungsinhalte klangen sehr interessant, vielseitig und abwechslungsreich. Hier sah ich meine Berufung und eine Herausforderung für

meine berufliche Zukunft im Bereich Fitness und Gesundheit.

Unzählige wissenschaftliche Erkenntnisse und Untersuchungen haben gezeigt, dass sich Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung enorm lohnen. Das Ergebnis sind gesunde, motivierte Mitarbeitende, eine hohe Arbeitseffizienz und geringe, krankheitsbedingte Ausfallzeiten. Der stetig zunehmende Bewegungsmangel, die steigende Lebenserwartung, die vermehrt übergewichtigen Menschen, der andauernde Stress, eine länger zu erwartende Lebensarbeitszeit, die Arbeitsunzufriedenheit und die zunehmenden körperlichen oder psychosozialen Belastungen am Arbeitsplatz erfordern differenzierte sowie vielfältige Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung. Hinzu kommen Themen aus den Bereichen Ernährung, Stressmanagement und Entspannung.

Aufgrund dieser wichtigen Erkenntnisse konnte ich den SC Melle 03 überzeugen, mich in der Ausbildung zur „Fachkraft für betriebliche Gesundheitsförderung“, sowohl finanziell als auch inhaltlich, zu unterstützen. Ebenso sah der SC Melle 03 als großer Verein für sich eine Chance, sich als moderner Sportverein, Gesundheitsdienstleister und anerkannter Bewegungsspezialist gezielt in den Betrieben aufstellen zu können. Über das neue Angebot der „Betrieblichen

Gesundheitsförderung“ in den Firmen erhoffte sich der Verein die Akquise neuer Mitglieder und eine zusätzliche finanzielle Einnahmequelle. Somit waren die Erwartungen an das neue Aufgabengebiet recht hoch.

Um das neue Angebot „Betriebliche Gesundheitsförderung“ strukturiert und basiert im Verein aufbauen zu können, folgten regelmäßige Gesprächstermine zwischen dem Vereinsmanagement des SC Melle 03 und mir. Es wurden aktuelle Anfragen für BGF-Maßnahmen erläutert und die interne Planung und Umsetzung gemeinsam erarbeitet.

Insgesamt war es dem Verein sehr wichtig, gegenüber Interessenten professionell aufzutreten.

Im Jahr 2013 habe ich mich für die Fortbildung „DTB-Fachkraft für Betriebliche Gesundheitsförderung“ beim Deutschen Turner-Bund (DTB) in Frankfurt angemeldet. Die Fortbildung war über acht Wochenenden geplant. Trotz aufwendiger und zeitintensiver Anreise war die Fortbildung für mich sehr informativ und inhaltlich sehr gut. Die Grundlagenseminare 1 und 2 habe ich im März 2013 bei der Turn- und Sportfördergesellschaft (TSF) in Hannover besucht. Folgende Inhalte wurden in den Grundlagenseminaren vermittelt: Best Practice Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF), BGF und Unternehmensstruk-





turen, Projektplanung und Gruppenarbeit, Abrechnung und Finanzierung, Zusammenarbeit mit Krankenkassen, Marketing, Kommunikation, Bewegungspausen und vieles mehr.

Die Aufbaueminare wurden im Sommer 2013 in Frankfurt am Main angeboten und von der DTB-Referentin Beate Missalek geleitet. Frau Missalek führte die Seminare auf einem äußerst professionellen Niveau durch und präsentierte uns aktuelle Praxisbeispiele aus ihrem eigenen Tätigkeitsfeld als BGF-Fachkraft und Gesundheitsmanagerin. Die Inhalte der Aufbaueminare waren sehr vielseitig und perfekt auf die Grundlageneminare abgestimmt. Inhalt der Grundlageneminare waren unter anderem arbeitsplatzbezogene Maßnahmen, Bewegung im Betrieb, Sportverein und betriebliche Gesundheitsförderung sowie standardisierte Gesundheitsprogramme im Betrieb. Die Betreuung in allen Lehrgängen und Seminaren, sowohl in den Grundlagenlehrgängen bei der TSF in Hannover als auch in den Aufbaueminaren beim DTB in Frankfurt waren meines Erachtens exzellent.

Hoch motiviert und mit einem bunt gemixten Rucksack aus neuem

Wissen und tollen Best-Practice-Beispielen trat ich meinen Heimweg an. Bereits zu diesem Zeitpunkt hatte ich das Gefühl, einiges im Bereich BGF im Sportverein SC Melle 03 bewegen zu können. Eine wichtige Kernbotschaft wurde mir von Anfang an mit auf den Weg gegeben.

„Seit geduldig mit der Einführung und Umsetzung von BGF-Maßnahmen im Unternehmen!“ Sie erfordern viel Geduld, Zeit und Akzeptanz im Unternehmen.

Mit Abschluss der Aufbaueminare habe ich einen guten Einblick über die Einführung von BGF-Maßnahmen im Unternehmen aus Sicht des Sportvereins bekommen. Umso mehr interessierte mich die Sicht der Verantwortlichen im Unternehmen. Ich wollte wissen, mit welchen Hürden ich bei der direkten Kundenakquise im Unternehmen konfrontiert werden könnte.

Mein Interesse daran war so groß, dass ich mich im Sommer 2014 auf eigene Kosten bei der Industrie- und Handelskammer in Osnabrück zu einem Weiterbildungslehrgang zur „Fachberaterin für Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)“ ausbilden ließ. Der Lehrgang umfasste

68 Unterrichtsstunden, die an zehn Wochenenden durchgeführt wurden. Hier wurden die Grundlagen Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM), rechtliche Rahmenbedingungen für BGM, Grundlagen des Projektmanagements, internes Marketing, Moderation, Durchführung von Analysen, Erhebung von relevanten Daten, Netzwerke, Kooperation, Evaluation im Unternehmen und einiges mehr thematisiert.

Mit Erhalt des Zertifikats „Fachberaterin für Betriebliches Gesundheitsmanagement (IHK)“ fühlte ich mich sehr gut aufgestellt, das Thema „Betriebliche Gesundheitsförderung“ inhaltlich als kompetenter Sportverein den Firmen anzubieten und umzusetzen.

Jetzt ging es an die Umsetzung meiner neuen Erkenntnisse.

Nachdem ich mir gezielt Gedanken über die Organisation, Planung, Einführung und Umsetzung von BGF-Maßnahmen im Sportverein als auch in den Unternehmen gemacht hatte, kam mir die Idee, die vom SC Melle 03 seit vielen Jahren ausgerichtete Vortragsreihe „Blickpunkt Gesundheit“ als Kick-off-Veranstaltung für die neue Sparte „BGF“ im Verein zu

DER DEUTSCHE TURNER-BUND (DTB) UND DIE DTB-AKADEMIE SIND MITGLIED IM BUNDESVERBAND BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT (BBGM)



Absolventen der DTB-Zertifikatsausbildung „Fachkraft Betriebliche Gesundheitsförderung (BGM)“ können im Anschluss die Prüfung zur „Fachkraft Betriebliches Gesundheitsmanagement (BBGM)“ des Bundesverbandes Betriebliches Gesundheitsmanagement ablegen.

nutzen. Im Rahmen dieser Vortragsreihe wurden im Herbst 2014 ca. 400 Unternehmen im Umkreis von 25 km zu uns in das Sportzentrum „MellAktiv“ eingeladen.

Der Einladung folgten ca. 50 Firmenvertreter sowie die örtliche Presse. Während der Veranstaltung referierten eine ortansässige Krankenkasse und eine karitative Einrichtung zu unterschiedlichen Themen. Ich nutzte die Chance, den anwesenden Firmenvertretern die neue Sparte des SC Melle 03 „Betriebliche Gesundheitsförderung“ ausführlich vorzustellen. Während des Vortrags habe ich eine „Bewegte Pause“ eingebunden. Die Firmendelegierten konnten somit eigene Erfahrungen machen und spüren, welche positiven Effekte bereits kleine Bewegungseinheiten haben. Wir konnten die örtliche Presse von unserer neuen Sparte begeistern, sodass umgehend ein ausführlicher Bericht als auch ein Bild über diese Veranstaltung in der Zeitung erschien. Im Anschluss an den Vortrag „Sportverein und BGF“ traten bereits mehrere Firmendelegierte an mich heran und baten um einen persönlichen Gesprächstermin vor Ort in ihrem Unternehmen.

Meinen ersten Firmenkontakt hatte ich zu einem mittelständischen Unternehmen. Unter Anwesenheit des Geschäftsführers, der Personalleitung und acht Abteilungsleitenden konnte ich mein Wissen unter Beweis stellen. In diesem Unternehmen sind wir mit einer firmenspezifischen Mitarbeiterbefragung gestartet. Die daraufhin abgeleiteten BGF-Maßnahmen (firmenspezifischer Rückenkurs und Ergonomieberatung) wurden in Kooperation mit einer Krankenkasse umgehend und mit Erfolg eingeführt.

Weitere Gesundheitsmaßnahmen wurden ebenfalls erfolgreich durchgeführt.

Die Krankenkassen unterstützen Unternehmen über den § 20a SGB V – Leistungen zur Gesundheitsförderung und Prävention in Lebenswelten. Grundsätzlich sollten Unternehmen Einzelheiten über die finanziellen und steuerlichen Vorteile individuell mit dem Steuerberater besprechen.

Um mein neues Tätigkeitsfeld konsequent zu bewerben, habe ich während meiner beruflichen Tätigkeit in meinen Kursen als auch auf der Gerätefläche umfangreich über mein neues Aufgabengebiet berichtet und dadurch viele Firmenkontakte herstellen können.

Die neue Sparte „Betriebliche Gesundheitsförderung“ wurde auf



die Webseite des SC Melle 03 www.scmelle.de gestellt. Die Gestaltung eines „BGF-Flyers“ gehört ebenfalls zu meinem neuen Tätigkeitsfeld.

Das Interesse am Thema „Betriebliche Gesundheitsförderung“ wuchs und wächst kontinuierlich. Inzwischen ist der SC Melle 03 auf vielen Gesundheitstagen aktiv. In Kooperation mit Krankenkassen und anderen Gesundheitsanbietern (Apo-

theken, Sanitätshäusern etc.) haben wir bereits viele Gesundheitsmaßnahmen organisiert und begleitet.

Neben den präventivmedizinischen Check-ups „Cardioscan“ bieten wir in Absprache mit den Firmen den Mitarbeitenden an Gesundheitstagen individuelle, kurze Bewegungseinheiten wie den „Deutschland-bewegt-sich“-Test, Beweglichkeitstestungen, koordinative Tests, Workshops etc. an. Über einen regelmäßigen und engen Kontakt mit den BGM-Verantwortlichen in den Unternehmen optimieren wir die BGF-Maßnahmen fortlaufend.

Mittlerweile ist der SC Melle 03 mit einem breit aufgestellten BGF-Team in verschiedenen klein- und mittelständigen Unternehmen in unterschiedlichen Branchen wie der Logistikbranche, Krankenhäuser, ver- und bearbeitende Produktion, Finanzhäuser, karitative Anbieter, Paketzusteller oder öffentliche kommunale Verwaltung tätig.

Zu den vielseitigen BGF-Maßnahmen des SC Melle 03 zählen Ergonomieberatungen, Fachvorträge, Seminare und Workshops im Bereich Ernährung, Haltung und Bewegung, Entspannung, Organisation und Planung von Gesundheits- und Azubifit-Tagen, arbeitsplatzbezogene Maßnahmen, Präventions- und Fitnesskurse, Teamevents mit Abnahme des Sportabzeichens, Laufveranstaltungen, Mountainbiking, mobile Massagen etc.

Aufgrund der Corona-Pandemie musste auch der SC Melle 03 die BGF-Maßnahmen in den Unternehmen einstellen. Bereits im August 2020 sind wir unter Berücksichtigung der Hygienevorschriften und Abstandsregeln mit der Teilnahme an einem Azubifit-Tag mit 25 Auszu-

DTB-Akademie 

AUSBILDUNGSWEG BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

DTB-Zertifikat Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

- Selbstlernphase
- BGF Seminar I

10 LE
20 LE

Voraussetzungen

- Basismodul Fitness- und Gesundheitsbarrieren
- Gültige DA/Trainerin-Lizenz
- Gültige pmt-Ausbildung

DTB-Akademie 

AUSBILDUNGSWEG BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

Prüfungsvorbereitung und Prüfung

Für Abschluss „Fachkraft Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)“

8 LE

DTB-Zertifikat Fachkraft Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

- BGM Seminar 2
- Selbstlernphase
- BGM Seminar 1

20 LE
20 LE
20 LE

bildenden in einem kochenherstellenden Unternehmen wieder gestartet.

Das Interesse an einer Kooperation mit dem SC Melle 03 wächst kontinuierlich und somit kann ich nur jedem Verein empfehlen, die Sparte „Betriebliche Gesundheitsförderung“ in das Vereinsangebot aufzunehmen und seine Übungsleiter dahin gehend auszubilden.

„BGF – Sportverein als Partner“ eine gute Investition in die Zukunft!

Die neuen Ausbildungswege ab 2021

Bereits seit 2011 bietet die DTB-Akademie Aus- und Fortbildungen im Bereich BGF und BGM an. Aufgrund der stetig wachsenden Bedeutung von gesunden Mitarbeitenden und der Spezifizierung sowie der Erweiterung von Angeboten in den Betrieben werden regelmäßig die Ausbildungsinhalte überprüft und den Entwicklungstendenzen angepasst.

Demzufolge gibt es ab 2021 ein neu konzipiertes Ausbildungsprogramm im betrieblichen Gesundheitsbereich. Die bedeutendste Änderung liegt in der strikten Trennung zwischen BGF und BGM.

Mit der DTB-Zertifizierung der Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) werden gezielt Übungsleitende oder Gesundheitsbeauftragte

mit sportfachlichen Kenntnissen angesprochen, die nach dem Seminar direkt in den Betrieben aktiv werden wollen. Die Inhalte umfassen unter anderem folgende Themen:

- Chancen, Möglichkeiten und Grenzen für den Sportverein im Rahmen der BGF;
- gesetzliche Grundlagen und formale, rechtliche sowie steuerliche Aspekte in Bezug auf die Arbeit im Bereich der BGF für die Sportvereine;
- Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz und arbeitsplatzbezogene Maßnahmen;
- Erarbeitung von Gesundheitstagen, Bewegungspausen, Kursen, Online-Trainings, Firmenfitness und nachhaltige Weiterführung;
- erfolgreiche Planung, Durchführung und Umsetzung;
- Kommunikation und Marketing;
- Krankenkassen in der BGF.

Die Ausbildung zur DTB-Fachkraft Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) hingegen richtet sich an alle Personen, die in diesen Bereichen tätig sind oder sein möchten, einerlei, ob als Selbstständige, als Mitarbeitende im Betrieb, als Übungsleitende oder Vorstand im Turn- und Sportverein. Sie erlernen in dieser Ausbildung, Unternehmen und Mitarbeitende langfristig zu einem ganzheitlichen

gesunden und eigenverantwortlichen Arbeits- sowie Lebensstil zu verhelfen. Vor diesem Hintergrund gibt die Ausbildung einen Einblick in die Grundlagen und Rahmenbedingungen des betrieblichen Gesundheitsmanagements. Sie bereitet die Teilnehmenden mit nachstehenden Ausbildungsstoff auf die komplexen Prozesse im Betrieb vor.

- BGF vom Erstkontakt bis zur Umsetzung;
- Projektplanung und Umsetzung (Gruppenarbeit);
- Analyseinstrumente in BGM und BGF;
- Projektregelkreis als PDCA-Zyklus;
- BGM-Regelkreis (Sieben-Schritte-Modell);
- Entscheidungsträger/Stakeholder im Projekt – Zusammenarbeit;
- Darstellung unterschiedlicher Projektverlaufspläne;
- Evaluation, Dokumentation & Qualitätsmanagement;
- Gestaltung von Aktionen und Maßnahmen;
- Kommunikation und Marketing;
- Netzwerke und Kooperationen.

Die Termine, Anmeldungen und weitere Informationen finden Sie unter:

www.dtb-akademie.de



Ü-MAGAZIN

für Übungsleiterinnen und Übungsleiter

Das Übungsleitermagazin „Ü“ ist eine Fundgrube für Übungsleiter, Trainer, Lehrer, Erzieher, Eltern usw.

Für Gruppen jeder Altersklasse bietet „Ü“ immer neue und sportartenübergreifende Anregungen für die kreative Gestaltung von Übungsstunden.

Empfehlen Sie das Ü-MAGAZIN Jahresabo weiter und werben Sie einen neuen Abonnenten. Dafür erhalten Sie „Gymnastik mit dem Pezziball“.



Gymcard-Besitzer erhalten das Jahres-Abonnement zu einem reduzierten Preis von € 23,- (innerhalb Deutschlands inkl. Versand, Auslandspreis auf Anfrage)

Ja, ich möchte das Ü-Magazin im Abonnement beziehen. Bitte liefern Sie mir das Ü-Magazin zum Preis von € 26,- (innerhalb Deutschlands inkl. Versand, Auslandspreis auf Anfrage) für sechs Ausgaben. Einzelhefte können zu einem Preis von € 5,- bezogen werden. Wenn ich nicht drei Monate vor Ende des berechneten Zeitraums schriftlich kündige, verlängert sich das Abo automatisch um ein Jahr.

Name, Vorname

Straße, Hausnr.

PLZ, Wohnort

Telefon

Datum, 1. Unterschrift des neuen Abonnenten

Das Ü-Magazin wurde mir empfohlen. Bitte schicken Sie die Prämie „Gymnastik mit dem Pezziball“ an folgende Adresse.

Name, Vorname

Straße, Hausnr.

PLZ, Wohnort

Bequem und bargeldlos durch Bankeinzug

Name des Kontoinhabers

IBAN

BIC

Widerrufsrecht
Mir ist bekannt, dass ich diese Bestellung innerhalb von 14 Tagen (Poststempel) nach Datum der Bestellung schriftlich beim Meyer & Meyer Verlag widerrufen kann.

Datum, 2. Unterschrift des neuen Abonnenten

Ich bin mit einem Anruf bei Fragen bzw. zur telefonischen Beratung einverstanden.

Ja, ich möchte den kostenlosen Meyer & Meyer Newsletter abonnieren.

E-Mail

COUPON AUSFÜLLEN UND BEI UNSEREM ZEITSCHRIFTENSERVICE BESTELLEN

Aachener Buch Service (ABS)
Tempelhofer Str. 21
52068 Aachen

Tel.: (02 41) 16 85 271

E-Mail: agnes.schaefer@einhardverlag.de

Rechtsgrundlage für die Datenverarbeitung ist Art. 6 Abs. 1 Buchstabe b der EU-DSGVO: Die Verarbeitung Ihrer Daten ist für die Erfüllung des Vertrags oder zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen erforderlich, die auf Antrag Ihrer Person erfolgen (Bestellung Abonnement/Einzelhefte). Ihre Bestelldaten, Namen, Anschrift, ggf. Bankverbindung, Telefon oder E-Mail-Adresse geben wir an das von uns zur Ausführung von Abo-service und Versand beauftragte Unternehmen (hier: Einhard Verlag, Aachen) weiter. Informationspflichten finden Sie unter: <https://www.dersportverlag.de/datenschutz>