



BGM im Fitness- und Gesundheitszentrum Fit in Haan

Monica Lanzendörfer: „Betriebliches Gesundheitsmanagement ist einer unserer Schwerpunkte“

Der gesundheitsorientierte Fitnessclub „Fit in Haan“ von Monica Lanzendörfer ist im Bereich des Betrieblichen Gesundheitsmanagements, der Betrieblichen Gesundheitsförderung und Firmenfitness gut aufgestellt. Das Studio mit einer Gesamtfläche von 1.400 qm arbeitet mit fünf ortsansässigen Unternehmen zusammen, darunter ein Klinikum.

Monica Lanzendörfer: „Wir differenzieren zwischen Betrieblichem Gesundheitsmanagement, Betrieblicher Gesundheitsförderung und Firmenfitness. Das ist davon abhängig, ob die Unternehmen ein ganzheitliches Konzept anfragen oder nur einzelne Bausteine buchen möchten. Und dann gibt es noch Firmen, die bei uns ausschließlich Mitgliedschaften für ihre Mitarbeiter abschließen und keine Maßnahmen im Betrieb vor Ort durchgeführt werden. Die Firmenmitgliedschaften machen einen Anteil von 20% in Bezug auf die Gesamtzahl unserer 1.280 Mitglieder aus.“

Insgesamt hat das Fitness- und Gesundheitszentrum von Monica Lanzendörfer 1.700 qm. Davon sind 300 qm an die Bodyform-Lounge, eine Ärztin für

Osteopathie und an eine Praxis für integrative Lerntherapie für Kinder weitervermietet bzw. einen Teil davon können die Mitarbeiter des Fit in Haan nutzen. Von den insgesamt 14 Mitarbeitern sind drei speziell unter anderem für den Bereich Betriebliches Gesundheitsmanagement und Firmenfitness ausgebildet mit Abschluss Bachelor of Arts in Gesundheitsmanagement. Verantwortlich für den Bereich zeichnet sich die Inhaberin selbst, als Fachkraft und Beraterin für Betriebliches Gesundheitsmanagement.

Die Herangehensweise im Fit in Haan

„Wir kontaktieren die Unternehmen entweder über unsere Netzwerke, z.B. Ärzte-Netzwerke und Krankenkassen, oder einfach über Mitglieder, die bei uns bereits trainieren und in dem Unter-

nehmen arbeiten, das wir ansprechen möchten. Teilweise versenden wir auch Werbematerial an Betriebe, die in unserer Nähe ihren Firmensitz haben. Wir nutzen somit verschiedene Kanäle für den Erstkontakt“, beschreibt Monica Lanzendörfer die Vorgehensweise. Im nächsten Schritt wird ermittelt, welche Vorstellung das Unternehmen hat. Möchte es ein ganzheitliches Konzept für ein Betriebliches Gesundheitsmanagement oder sollen nur einzelne Bausteine für eine Betriebliche Gesundheitsförderung durchgeführt werden. „Beim ganzheitlichen Konzept machen wir eine Arbeitsplatzbegehung, halten Vorträge und führen verschiedene Maßnahmen durch. Wir erstellen eine Analyse, aufgrund derer die Mitarbeiter bei uns die entsprechenden Programme absolvieren. Andere Firmenkunden wollen einfach nur, dass wir bei ihnen vor Ort Kurse oder Präventionsprogramme, Bewegungspausen oder Vorträge durchführen. Es gibt Kooperationspartner im Bereich Firmenfitness, die bei uns für ihre Mitarbeiter ausschließlich Mitgliedschaften abschließen möchten“, erläutert Monica Lanzendörfer ihre Erfahrungen in der Zusammenarbeit mit Firmen.

„Ich selbst bin Fachkraft für Betriebliches Gesundheitsmanagement und der Meinung, dass BGM davon lebt und profitiert, dass ich in den Firmen bestimmte Ansatzpunkte habe. Aber einige Unternehmen wollen das gar nicht. Entweder, weil sie aufgrund ihrer Unternehmensgröße nicht das ausreichende Potenzial haben oder, weil sie ihren Mitarbeitern nur einen Benefit geben möchten. Teilweise wird das Gesundheitsmanagement auch von Krankenkassen abgedeckt. Natürlich gehen wir individuell auf jede Nachfrage ein und bieten den entsprechenden Unternehmen auch Einzelmaßnahmen wie Firmenfitness in unserem Studio an.“

Problem- und Bedarfsanalyse

Als erster Schritt wird durch das Fit in Haan Team eine Problem- und Bedarfsanalyse durchgeführt. Diese erfolgt teilweise durch eine anonymisierte Mitarbeiterbefragung oder über die Führungsebene des Unternehmens. Idealerweise wurden bereits Gesundheitszirkel gebildet, die ein klares Anforderungsprofil erstellt haben.



Die Trainingsfläche steht auch den Firmenmitarbeitern zum Gruppentarif zur Verfügung.

derungsprofil erstellt haben. Monica Lanzendörfer: „Wir klären die Wünsche und den Bedarf ab und schauen, was machbar ist. Bereits über die Firmenbegehung gewinnen wir einen ersten Eindruck und können ersehen, worin die Probleme liegen. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass bereits viele Unternehmen Betriebliches Gesundheitsmanagement oder Betriebliche Gesundheitsförderung umsetzen und es somit bereits weit verbreitet ist. Es ist nicht so, dass die Unternehmen unbedarft an dieses Thema herangehen. Die meisten haben schon Aktionen mit Krankenkassen durchgeführt, beispielsweise einen Gesundheitstag oder einzelne Bausteine in ihrem Betrieb realisiert, z.B. ergonomisches Sitzen.“

Nach der Bedarfsanalyse erhält das Unternehmen ein individuell zugeschnittenes Angebot und entscheidet dann, welche Maßnahmen es in Anspruch nehmen möchte. Beim Angebot wird auch die vorgesehene Laufzeit berücksichtigt, die entscheidend mitbestimmt, was innerhalb dieses Zeitrahmens realisierbar ist. Teilweise sind die Aktionen und Maßnahmen auf ein oder zwei Jahre begrenzt, es gibt im Fit in Haan aber auch zeitlich unbegrenzte Maßnahmen, wobei hier die Leistungen regelmäßig dem Bedarf der Mitarbeiter und dem Unternehmen angepasst werden. Monica Lanzendörfer: „Es gibt Firmen, die am Anfang erst ganz vorsichtig an die Thematik herangehen, uns erst mal kennen lernen wollen und anschließend immer mehr Maßnahmen haben möchten. Bei der Einführung eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements besteht auch immer die Gefahr, dass die Akteure Unruhe in das Unternehmen bringen. Wenn ich beispielsweise Gespräche mit Mitarbeitern führe und dabei mitbekomme, dass Unzufriedenheit herrscht, dann muss ich als außenstehender Anbieter auch professionell mit

dieser Situation umgehen können. Die Geschäfts- und Führungsebene muss in diesem Fall sicher gehen, dass alles reibungslos abläuft. Das ist auch Vertrauenssache.“

Kommunikation mit den Mitarbeitern

Zur Kommunikation mit den Mitarbeitern der kooperierenden Unternehmen veranstaltet das Fit in Haan zusammen mit Krankenkassen auch Gesundheitstage. Dabei werden die Kosten von den Krankenkassen übernommen. Die Kommunikation über Gesundheitstage ist jedoch nicht die Regel. Hauptsächlich werden die geplanten Maßnahmen und Aktionen den Mitarbeitern auf ihren Betriebsversammlungen vorgestellt, zu denen das Fit in Haan Team für eine Präsentation eingeladen wird. Teilweise werden auch Plakate im Unternehmen ausgehängt oder Handzettel verteilt. Eine weitere Vorgehensweise, um den Mitarbeitern die Maßnahmen vorzustellen, sind Infostände in der Mittagspause in der Kantine oder die Informationen laufen übers Intranet bzw. über den E-Mail-Verteiler des Betriebsrates. Auch die Ansprechpartner für das Betriebliche Gesundheitsmanagement sind in den einzelnen Unternehmen sehr unterschiedlich. Teilweise läuft der Kontakt über den Betriebsratsvorsitzenden, bei inhabergeführten Unternehmen ist es meist der Geschäftsführer selbst, der sich dafür zuständig zeichnet. Oder eine Person wird als Schnittstelle zwischen Betrieb und Gesundheitsanbieter durch die Geschäftsführung bestimmt.

Das Fit in Haan arbeitet derzeit mit fünf Unternehmen zusammen, unter anderem mit der ARZ Haan AG. Linda Paul, zuständig für das Konzernmarketing: „Unsere Mitarbeiter sind uns wichtig und ihre Gesundheit liegt uns am Herzen. Die Kooperation mit „Fit in Haan“

ist daher ein wichtiger Beitrag für die Mitarbeiter und den Erfolg des Unternehmens. Dabei ist es von entscheidendem Vorteil, dass das Studio als Kompetenzzentrum für betriebliches Gesundheitsmanagement qualifiziert ist und nur 500 Meter Luftlinie vom Firmensitz an der Landstraße in Haan entfernt liegt.“

Monica Lanzendörfer: „Mit einem unserer Firmenpartner, der eine Unternehmensgröße von 60 Mitarbeitern hat, kooperieren wir bereits seit über einem Jahr. Die Zusammenarbeit begann mit einer klassischen Arbeitsplatzbegehung und einem Check-Up von jedem einzelnen Mitarbeiter bei uns im Studio zur Erstellung eines individuellen Programms. Dieses enthält Vorträge unter anderem zu den Themen Ernährung, Stressabbau und Entspannung. Es wurde der Speiseplan der Unternehmenskantine überprüft und es gibt Arbeitsplatz-Coachings mit verschiedenen Info-Tagen. An den Info-Tagen werden Stände aufgebaut zur Blutdruckmessung, Körperfettanalyse und um Fitness-Tests in der Ruhephase durchzuführen. Diese Info-Tage sind wichtig, um sich gegenseitig besser kennenzulernen, zur Kommunikation mit den Mitarbeitern, um sie da abzuholen, wo sie stehen und um ihnen die Maßnahmen zu erläutern.“

Die einzelnen Bausteine

Durch das Fit in Haan werden den Unternehmen unterschiedliche Konzepte angeboten, die im Laufe der Zusammenarbeit dem jeweils aktuellen Bedarf angepasst und variiert werden. Die angebotenen Bausteine sind auch davon abhängig, mit welcher Krankenkasse zusammengearbeitet wird. Monica Lanzendörfer: „Bei der BKK war vor einiger Zeit der Fitnessführerschein gefragt, der inzwischen wieder ein wenig eingeschlafen ist. Derzeit sind es eher die klassischen Präventionskurse, die auch in den Betrieben vor Ort durchgeführt werden. Wir bieten den Firmen natürlich auch die Möglichkeit des klassischen Fitnesstrainings, so dass jeder individuell trainieren kann.“ Die aktuellen Bausteine sind unter anderem:

- Rücken- und Haltungskonzepte
- Herz-Kreislauf-Trainingskonzepte „fit for life – fit for job“



- Abnehmkonzepte
- Anti-Stress- und Entspannungs-Programme (Burn-out)
- Work-Life-Balance

Zur Durchführung der Maßnahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements in den Betrieben vor Ort sind im Fit in Haan die drei Mitarbeiter mit Abschluss Bachelor of Arts in Gesundheitsmanagement zuständig. Monica Lanzendörfer: „Ob das jetzt ein Vortrag zum Thema Ernährung oder Entspannung ist oder Übungen am Arbeitsplatz, wir machen immer auch Hilfe zur Selbsthilfe, damit wir nachhaltig etwas bewirken. Wenn ein Mitarbeiter uns sagt, dass er Probleme mit dem Nacken hat, dann zeigen wir ihm Übungen, die er regelmäßig durchführen kann oder wir schauen, dass wir seinen Arbeitsplatz so verändern, z.B. die Ausrichtung seines Schreibtisches oder des PCs, dass sich damit die Probleme lösen lassen.“

Evaluation der Maßnahmen

Das Controlling und die Evaluation erfolgt im Fit in Haan unter anderem über das Body-Age-System von Polar und natürlich über die Re-Checks. Für die laufende Kontrolle wurden alle Partnerfirmen im System angelegt, so dass sämtliche Vorgänge und Parameter dokumentiert werden können. Über das Check-In-System wird zudem ermittelt, wie regelmäßig die einzelnen Mitarbeiter zum Training kommen. Die Rückmeldungen erfolgen anonymisiert an das entsprechende Unternehmen.

Kostenübernahme

Monica Lanzendörfer: „Was den Mit-

gliedsbeitrag anbelangt, wird die Kostenübernahme sehr unterschiedlich gehandhabt. Wir kooperieren mit Unternehmen, die in Vorkasse treten und von den Mitarbeitern einen Teil des Betrags zurückholen. Andere Firmen übernehmen die Kosten für die Maßnahmen bei ihnen vor Ort komplett und ein Teil der Betriebe bezahlen für ihre Mitarbeiter einen Grundtarif, zudem diese noch weitere Leistungen dazu buchen können. Die einzelnen Bausteine für die Gesundheitsmaßnahmen sind vom Unternehmen immer individuell verhandelbar.“ Der Firmentarif für die Mitgliedschaften ist im Fit in Haan als Gruppentarif günstiger als der Normaltarif für Einzelmitschafften. Die Kalkulation der einzelnen Bausteine orientiert sich auch an der Laufzeit.

Grundsätzlich ist das Betriebliche Gesundheitsmanagement so verankert, dass es für alle Mitarbeiter zugänglich sein muss. Monica Lanzendörfer: „Firmenfitness kann im Gegensatz dazu auch nur den Mitarbeitern offen stehen, die Lust haben, mitzumachen oder das Interesse im Vorfeld durch das Unternehmen ermittelt wurde. Wir haben Firmenkooperationen, bei denen das Unternehmen die Möglichkeit zum Training in unserem Studio allen Mitarbeitern anbietet, aber dennoch nicht alle das Angebot nutzen.“

Zur Person

Monica Lanzendörfer ist Diplom-Sportlehrerin, Fachkraft und Beraterin für Betriebliches Gesundheitsmanagement und Geschäftsführerin des Haaner Fitness- und Gesundheitszentrums Fit in Haan.