



# Innovative Firmenfitness-konzepte

## FIT PLUS bringt das Landshuter Klinikum in Bewegung

*Im TÜV zertifizierten FIT PLUS Landshut trainieren ca. 3.000 Mitglieder auf etwa 4.000 qm. Dazu gehören eine Trainingsfläche, der Kursbereich, ein Wellnessbereich mit Dampfbad, zwei Saunen, einem Sanarium und einem Schwimmbad. Zudem ein Racketbereich mit Badminton und Squash. Betreut werden diese Mitglieder durch 55 gut geschulte Mitarbeiter. Eine der Stärken des FIT PLUS Landshut sind innovative Firmenfitnesskonzepte.*

Uwe Eibel, geschäftsführender Gesellschafter, über die Konzepte: „Firmenfitness spielt sich für FIT PLUS immer zuerst draußen bei den Kunden vor Ort ab. Wir erstellen Arbeitsplatzanalysen, führen §20 Präventionskurse oder Ernährungskurse direkt in den Räumlichkeiten des Unternehmens durch oder holen die Mitarbeiter in den Mittagspausen bzw. nach Feierabend für einen Nordic Walking-Kurs ab. Damit nehmen wir die Schwellenangst und es ist bereits der erste Kontakt hergestellt. Wir möchten, dass sich die Zusammenarbeit auf einer guten Basis entwickeln kann.“

Zusammen mit der Geschäftsleitung wird die Kooperation geprüft und aufgrund deren Vorstellungen für jedes Unternehmen ein individuelles Kon-

zept erstellt, zugeschnitten auf die jeweilige Firmenphilosophie. Jede Maßnahme unterliegt einer Auswertung und Evaluation. Somit können die Ergebnisse in neue Programme und in die laufende Umsetzung einfließen.

Zudem werden verschiedene Fördermöglichkeiten für Firmen gemäß § 3 Nr. 34 EStG in Verbindung mit § 20 SGB V und die Fördermöglichkeiten der Krankenkassen gemäß § 20 SGB V im Bereich der Primärprävention genutzt.

### **Klinikum in Bewegung**

Mit drei Abteilungen - Orthopädie, Unfallchirurgie und physikalische Therapie - des Landshuter Klinikums führt das FIT PLUS das Projekt „Klinikum in Bewegung“ durch. Dabei werden die Mitarbeiter des Klinikums vom Geschäfts-



Das "Kraftwerk" im ebm-papst



Betriebsversammlung  
ebm-papst mit ca.  
800 Teilnehmern und  
Wolfgang Scheer

1/3 Anzeige  
hoch

führer, dem Betriebsrat und dem Chefarzt unter dem Motto „Fit für den Job und fit für die Freizeit“ angeschrieben und zu einem Gesundheitstag eingeladen. Hintergrund ist, dass die Ärzte des Klinikums in Landshut erkannt haben, wie rückenbelastend die Tätigkeit für Ärzte und Pflegepersonal ist. Das Pflegepersonal muss schwere Betten schieben, Patienten hochheben, die Chirurgen stehen ganztags im OP. Insbesondere PD Dr. med. Klaus Lerch, Chefarzt für Orthopädie und Unfallchirurgie am Klinikum Landshut, der die Aktion 2008 ins Leben gerufen hat, setzt sich mit Nachdruck dafür ein, dass die 500 Mitarbeiter des Klinikums etwas für ihren Rücken und allgemein für ihre Fitness tun.

Als Dr. Lerch nach Landshut kam, hat er im FIT PLUS völlig anonym ein Gasttraining absolviert und im Rahmen dessen dem betreuenden Trainer eine Vielzahl an Fragen gestellt: Beispielsweise „Was machen Sie mit Hüftpatienten? Was machen Sie mit Kniepatienten?“ und ganz offensichtlich eine professionelle Beratung erhalten, die ihm zusagte. Uwe Eibel: „Seither ist Dr. Lerch bei uns Mitglied und schickt uns

jeden, den er im Klinikum antrifft, ob Patient, Arzt, Pflege- oder Verwaltungspersonal, da er selbst vom Training begeistert ist. Kontakte zu Ärzten, Betriebsräten, Personalchefs oder Inhabern eines Unternehmens, die selbst hinter der Sache stehen, sind Voraussetzung für ein erfolgreiches Firmenfitnessprogramm. Diese Menschen muss man suchen, dann kann es losgehen.“

#### Der Ablauf

Das Einladungsschreiben zum Gesundheitstag im FIT PLUS geht den Mitarbeitern des Klinikums durch die Ärzte und die Klinikleitung zu. Das Event-Programm erfolgt in Absprache mit dem Klinikum und ist für 120 bis 150 Personen ausgelegt. Die Gäste werden mit Getränken begrüßt, anschließend folgt ein Eröffnungseminar über Zivilisationskrankheiten, wie diese zu vermeiden sind und was ein Training bewirken kann. Danach werden verschiedene Kurse oder Stationen angeboten, beispielsweise ein Kraftzirkeltraining, ein Kraftgeräteworkshop, eine Indoorcyclingstunde, ein Ausdauertraining, Yoga, Aqua-Kurse, Hot Iron und Wirbelsäulengymnastik. Das Angebot variiert, je nachdem wie viele Teilnehmer sich



auf der Bühne

anmelden und welche Schwerpunkte festgelegt wurden. Die Anmeldungen werden über die Stationsärzte koordiniert, damit diese pünktlich eingehen. Auf der Anmeldeliste werden zugleich die gewünschten Kurse eingetragen. Ein Teil der Mitarbeiter geht auch nur in die Sauna oder Schwimmen bzw. spielt Squash oder Badminton. Aufgrund der Anmeldeliste wird festgelegt, welche Kurse im Programm bleiben. Der Event findet außerhalb der Öffnungszeiten des FIT PLUS statt, so dass dem Klinikpersonal der gesamte Club exklusiv zur Verfügung steht und eine intensive Betreuung erfolgen kann.

Zum Abschluss gibt es ein, von der Klinik gesponsertes Salat-Buffer, bei dem nochmals die Ärzte selbst über die Bedeutung des Trainings referieren. Und da Spaß haben auch dazu gehört, wird der Event mit einer Party abgerundet. Kosten für das Studio entstehen nur für die Begrüßungsgetränke und das Betreuungspersonal.

Mittlerweile fanden bereits zwei Gesundheitstage zusammen mit dem Klinikum Landshut und weitere Events mit anderen Unternehmen statt. Teilweise werden dafür die Kosten durch das Unternehmen mit einem Beitrag für jeden teilnehmenden Mitarbeiter in Höhe von 20 Euro übernommen.

## Das Ergebnis

Die Gesundheitstage haben verschiedene Effekte. Einige der Teilnehmer schließen noch am gleichen Abend eine Mitgliedschaft ab, wobei dies nicht das Ziel der Veranstaltung ist. Andere vereinbaren im Nachhinein einen Beratungstermin. Wichtig ist vor allem der immense Imagegewinn, da viele praktizierende Ärzte auf die gute Ar-



FIT PLUS

beit des FIT PLUS aufmerksam werden und ebenfalls ihren Patienten ein Training in diesem Studio empfehlen. Uwe Eibel: „Es kommt uns vorwiegend auf den Langzeiteffekt an. Wenn das Klinikum und die Ärzte damit werben, dass sie einen Gesundheitstag bei FIT PLUS durchführen, dann ist das hundert Mal besser als jede Anzeige, die wir selbst schalten.“ Ein weiterer Vorteil ist die Empfehlung des Trainings durch die teilnehmenden Mitarbeiter bei den Patienten.

Eine große Rolle spielt dabei die Öffentlichkeitsarbeit. Das Klinikum in Landshut hat in der Öffentlichkeit einen hohen Stellenwert. Und somit ist immer auch die Presse mit auf den Gesundheitstagen zugegen. Zudem wurden Dr. Lerch und Uwe Eibel vom Regionalfernsehen eingeladen, das darüber berichtete. Dieser und weitere Beiträge sind auf Youtube gepostet und stehen damit den Mitgliedern und Interessenten dauerhaft zur Verfügung. Hier der Link zu einem von vielen Beiträgen:

<http://www.youtube.com/watch?v=08JbTTx8vE> (alternativ über Suchbegriff „Fit Plus Klinikum“).

Die Unternehmen suchen meist selbst den Kontakt zur Presse, um aufzuzeigen, dass sie innovativ sind und etwas für ihre Mitarbeiter tun. Ebenso entsteht bei den bestehenden Mitgliedern eine gute Synergie, wenn man von Ärzten des Klinikums empfohlen wird, die Ärzte selbst im gleichen Studio trainieren und im Fernsehen und in der Presse darüber berichtet wird.

## Kraftwerk: „Fit für Landshut“

Mit der Firma ebm-papst, mit ca. 1.000 Mitarbeitern in Landshut und 30.000

Mitarbeitern weltweit, besteht für FIT PLUS eine weitere intensive Zusammenarbeit im Rahmen eines Betrieblichen Gesundheitsmanagementprojekts. Bei der ersten Präsentation auf einer Betriebsversammlung waren ca. 800 Mitarbeiter anwesend. Hier stand Wolfgang Scheer auf der Bühne, hat mit den Anwesenden Stuhlgymnastik gemacht und das Projekt vorgestellt. Eingebunden in das Gesundheitsmanagementprojekt ist auch die Betriebskrankenkasse BKK futur. Die Verwaltungsangestellten haben durch dieses Projekt die Möglichkeit, sich für eine Mitgliedschaft bei FIT PLUS zu bewerben. Dabei übernimmt die Betriebskrankenkasse ca. 42 % und das Unternehmen ca. 22 % des Mitgliedsbeitrags, so dass die Mitarbeiter nur noch 36 % pro Monat bezahlen.

Die Mitgliedschaft verlängert sich dabei nicht automatisch. Nach einem Jahr wird überprüft, ob der Mitarbeiter beim Training war, wenn ja, verlängert sich die Mitgliedschaft, ansonsten wird diese frei und an einen anderen Mitarbeiter, der auf der Warteliste steht, vergeben. Zuerst war das Kontingent auf 20 Mitarbeiter begrenzt, inzwischen trainieren 65 Mitarbeiter der Firma ebm-papst im FIT PLUS.

Für das Werkspersonal wurde ein anderer Weg eingeschlagen. Mit dem „Kraftwerk“ entstand ein eigenes Fitnessstudio in der Produktionsstätte. Das Training erfolgt vorerst mit zwei Abteilungen im Werk vor Ort mit einer derzeitigen Teilnahmequote von 92 %. Insgesamt gibt es 9 Abteilungen. Jeder Werksmitarbeiter kann zweimal die Woche jeweils 15 Minuten ein Ganzkörperzirkeltraining mit Schwerpunkt Rücken absolvieren und das bei voller Bezahlung. Für das Training kommt drei bis vier Mal die Woche ein FIT PLUS Trainer in das Werk vor Ort und das drei Mal am Tag für die Frühschicht, die Tagesschicht und die Nachtschicht. Dokumentiert wird der Trainingsfortschritt jedes einzelnen Mitarbeiters durch die Trainingssoftware von FitLinx. Diese Kooperation ist ein gutes Beispiel für die erfolgreiche Vernetzung eines Fitnessstudios mit einem Unternehmen, dem Betriebsrat und der Betriebskrankenkasse. Gemeinsames Ziel: die Gesundheit der Mitarbeiter. Beworben wird das Konzept über die firmeninterne Broschüre „Fit für Landshut“.

Die gute Zusammenarbeit von FIT PLUS mit der Betriebskrankenkasse BKK futur zeigt sich auch an einem anderen Beispiel. Uwe Eibel: „Die BKK futur arbeitet im Stuttgarter Raum mit einem Fitnessstudio zusammen, das die Mitarbeiter eines größeren Unternehmens trainieren soll und dazu haben sie mich für ein Motivationsseminar gebucht, um die Mitarbeiter für das Training zu begeistern.“

#### „Fitness auf Rädern“

Mit der Stadt Landshut soll ebenfalls ein Firmenfitnesskonzept zur Betrieblichen Gesundheitsvorsorge durchgeführt werden. Derzeit findet dieses noch in Form von „Fitness auf Rädern“ statt. Dazu fährt ein Trainer des FIT PLUS mit einem Ghetoblaster in das Rathaus I und II, um zweimal die Woche mit mehreren Gruppen eine Wirbelsäulengymnastik durchzuführen. Auch diese Kooperation hat zum Ziel, dass die Mitarbeiter der Stadt zu einem späteren Zeitpunkt im Studio trainieren. Die aktuelle Aktion läuft sechs Wochen, danach soll ähnlich wie beim Klinikum Landshut ein Gesundheits-Event im FIT PLUS stattfinden. Ein weiterer Firmenfitnesspartner von FIT PLUS ist unter anderem eon, die ebenfalls die Mitgliedsbeiträge ihrer Mitarbeiter bezuschussen.

#### Erfolg durch Professionalität

Ein solch umfangreiches Firmenfitnesskonzept kann nur funktionieren, wenn die Performance stimmt. Die Macher hinter den Konzepten sind Josef Geltinger, Uwe Eibel, Wolfgang Scheer und Elmar Kronthaler.

Josef Geltinger, Prokurist und Gesellschafter, ist der Rationale im Team und federführend für alle betriebswirtschaftlichen Abläufe. Uwe Eibel, geschäftsführender Gesellschafter, ist der Kreative und für die Umsetzung der Konzepte maßgebend verantwortlich. Wolfgang Scheer, hat als Diplomsportheiler, Fitness-Fachwirt (IHK) und Fachübungsleiter Reha die fachlichen Qualifikationen vom Reha-Sport bis hin zum Präventionssport. Und last, but not least ist Elmar Kronthaler, Fitness-Fachwirt (IHK) und Fitnessberater A-Lizenz, für die optimale Betreuung der Firmenfitness-Mitglieder zuständig.

Anita Knöllner

#### Informationen im Netz:

[www.fit-plus.de](http://www.fit-plus.de)

