



GASTBEITRAG: BEWEGUNGSFELDER GMBH

## Firmenfitness kann nachhaltig wirken – auch in Zeiten von Corona und Homeoffice

*Ihnen ist sicherlich schon per Post oder per Mail ein Angebot zum Thema Firmenfitness auf den Tisch gekommen, gespickt mit den tollsten Versprechungen, wieviel Sie als Selbständiger oder Unternehmer pro eingesetztem Euro einsparen können, wenn Sie auch nur einen Krankheitstag eines Mitarbeiters vermeiden können.*

Als langjähriger Anbieter und Kursleiter von Firmenfitnessangeboten in kleinen Unternehmen bis hin zu Großkonzernen wie Magenta oder dem guten Stern, stehe ich weiterhin hinter der Idee der Firmenfitness, muss aber hören, dass bei vielen Angeboten die Rechnung nur für die Anbieter aufgegangen ist.

Will man den eingesetzten Euro gut investiert haben, dann sollte ein Firmenfitness-Programm eine langfristige, positive Wirkung haben und dauerhafte Wirksamkeit entfalten. Was bedeutet also in diesem Sinne Nachhaltigkeit im Bereich der Firmenfitness?

Eine „überdauernde Verhaltensänderung“ ist nichts Anderes als: Lernen. Wenn also die Mitarbeiter „etwas“ aus dem Kurs für sich mitnehmen und in Ihren (Arbeits-)Alltag integrieren, dann kann nachhaltiger Erfolg entstehen. Ziel von Firmenfitness-Angeboten muss es daher sein, Mitarbeiter dazu anzuregen, ganz grundsätzlich mehr Bewegung in den Alltag einzubauen. Schwerpunkt für den „Büromenschen“ mit

sitzenden Tätigkeiten ist, ihn zu befähigen, Verspannungen im Nackenbereich, zu lösen und eigenständig etwas für die Rückengesundheit zu tun. In großen Konzernen habe ich es selbst erlebt, dass die Ansprechpartner im Erstgespräch stolz berichten, dass die Mitarbeiter den einen Rückenkurs schon zum fünften Mal machen. Das freut den Anbieter sicherlich, die Mitarbeiter auch, weil die Kurse gewöhnlich während der Arbeitszeit stattfinden. Aber den Beauftragenden sollte das nicht freuen, hat er doch den vermeintlich gut investierten Euro schon fünfmal ohne erkennbaren „Ertrag“, nämlich Fitness des Mitarbeiters, ausgegeben.

### Weitere Faktoren

Die innere Haltung des Mitarbeiters spielt hier, wie bei jedem Lernvorgang auch, eine entscheidende Rolle. Schafft es der Trainer den Mitarbeiter zu packen, zu motivieren? Kann ein 20-jähriger Trainer über 50-jährige Manager motivieren, ihren Alltag zu verändern? Eher kaum. Sie kennen Mitarbeiter, die Dienst nach Vorschrift machen, in Besprechungen die Arme

vor der Brust kreuzen und so oder anders ihre Abwehrhaltung sichtbar machen? Trennen Sie sich von dem Gedanken, dass Sie alle Mitarbeiter erreichen. Orientieren Sie sich lieber an den leistungsmotivierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Wenn diese krank werden, dann merken Sie es letztlich in den Umsätzen! Sie sind die wirkliche Zielgruppe von Firmenfitness. Wenn diese Mitarbeiter etwas mehr für ihre Gesundheit tun, keine Rückenschmerzen haben, Verspannungen selbst lösen, es ihnen körperlich und mental besser geht, dann bleiben auch Ihre Zahlen langfristig fit.

### Auch in Coronazeiten ist Firmenfitness möglich und notwendig

Trotz Lockerungen im Kontaktverbot sind Präsenztermine bei Unternehmen zur Zeit nur eingeschränkt in geschlossenen Räumen möglich. Aber das angepasste Training an der frischen Luft oder die Onlinebetreuung mittels Teams oder Zoom ist unabhängig davon, wo der Mitarbeiter sich gerade befindet, durchaus als probates Mittel einsetzbar. Vielleicht sogar liegt in dieser entschleunigten Zeit eine besondere Chance. Über Gesundheit und deren Wert jedenfalls wird derzeit viel gesprochen und nachgedacht. Und fit zu sein stellt auch einen gewissen Schutz gegen einen fatalen Krankheitsverlauf dar, wie heute anzunehmen ist.

### Das Gießkannenprinzip „viel hilft viel“ ist kaum zielführend und nicht adressatengerecht.

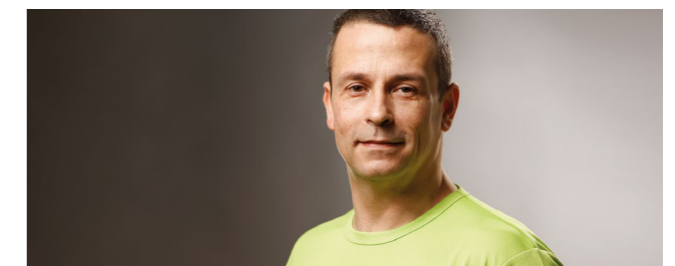
Wenn Sie bereits Firmenfitness im Unternehmen als Mitarbeiterbindungstool einsetzen oder planen, das in Ihrem Unternehmen einzuführen, ist die bewusste Auswahl von Inhalten unbedingt notwendig. Eine Mitarbeiterbefragung zu Wunschinhalten eines solchen Programms und eingehende Beratung durch einen Anbieter schaffen die notwendige Klarheit – auch darüber was von den Wünschen wie umgesetzt werden kann.

Schließlich müssen die Angebote eine Vielzahl von Aspekten berücksichtigen. Alter der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, Fitnesslevel, Zeitbudget, Zielstellung, gewünschtes Coaching, also Intensität und Begleitung auf dem Weg zu mehr Fitness, Räumlichkeiten, Gruppengröße etc., all das muss am Ende zu einem passenden, budgetfähigen Gesamtpaket geschnürt werden. Nur wenn hier mit Sorgfalt gearbeitet wird, darf mit einem nachhaltig wirksamen Erfolg gerechnet werden.

### Tipp: Betriebliche Gesundheitsförderung ist steuerfrei (§ 3 Nr. 34 EstG)

Zur Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes und der betrieblichen Gesundheitsförderung kann der Arbeitgeber bis zu 600 EUR pro Mitarbeiter und Jahr steuerfrei aufwenden, ohne dass ein geldwerter Vorteil für den Arbeitnehmer entsteht. Für alle ab 2020 neu beginnenden Maßnahmen gilt aber, dass der Anbieter zwingend nach §20a SGB V zertifiziert ist.

Einen weiteren Artikel von bewegungsfelder GmbH zu dem Thema „Machen Sie (sich und) Ihre Firma fit“ finden Sie im Magazin 2/2017 oder unter [www.team-duecker.de/downloads](http://www.team-duecker.de/downloads).



Stephan Erdmann, Geschäftsführer von bewegungsfelder, dem Sport- und Höhenzentrum NRW, ist seit mehr als 12 Jahren im Fitness- & Gesundheitsbereich tätig. Als Personaltrainer berät er individuell Firmen, Unternehmer, Selbstständige, Alpinisten und Ausdauersportler beim Setzen und Erreichen ihrer persönlichen Ziele. Im Bereich der Firmenfitness bietet bewegungsfelder Inhouse-Rückenkurse mit Krankenkassen-Zulassung an. Infomieren Sie sich unverbindlich, wie Sie erfolgreich das Thema „Firmenfitness“ in Ihr Unternehmen einführen können.

### **bewegungsfelder GmbH**

Präventions- und Höhenzentrum NRW  
Veronikastr. 2, 45131 Essen  
Tel. 0201-95972505, Fax 0201-95972504  
[info@bewegungsfelder.de](mailto:info@bewegungsfelder.de),  
[www.bewegungsfelder.de](http://www.bewegungsfelder.de)