



„Bewegung in der betrieblichen Gesundheitsförderung“

25. Hamburger Tage der Sport- und Bewegungsmedizin

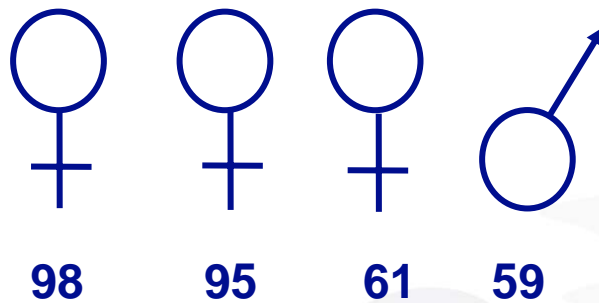
Dr. med. Olaf Tscharnetzki

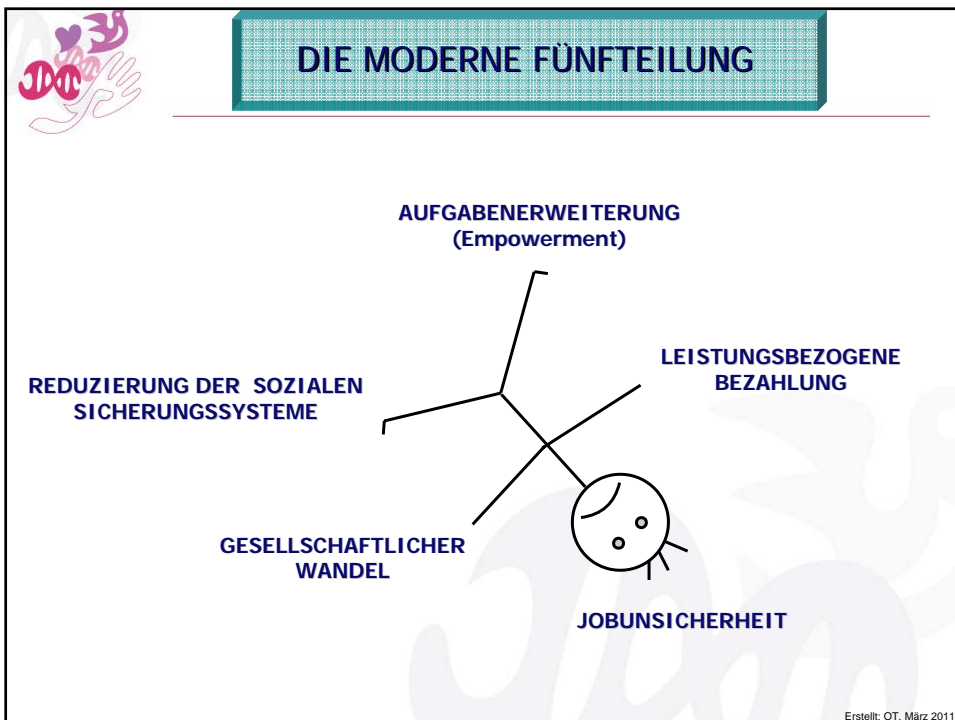
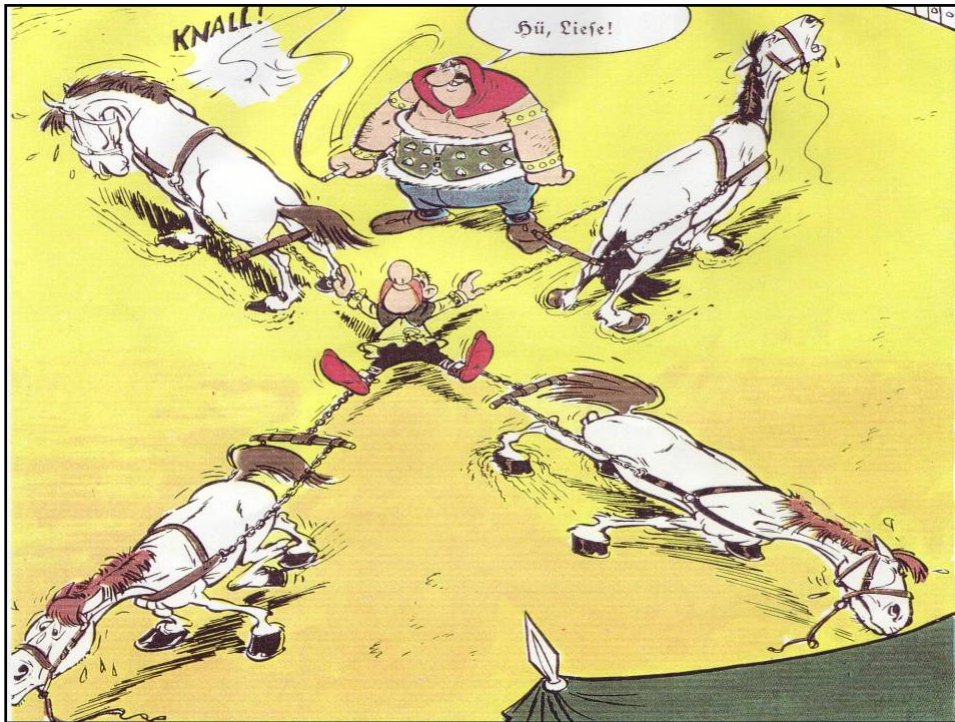
Unilever Deutschland

09.04.2011



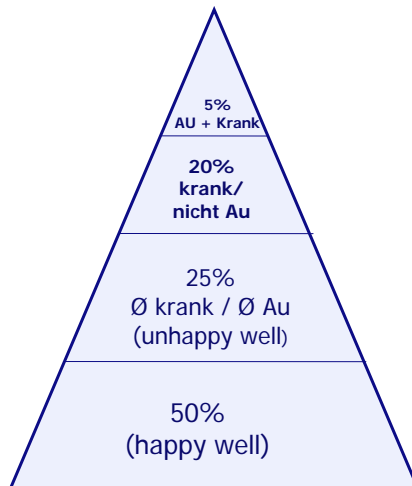
Dr. med. Olaf Tscharnetzki



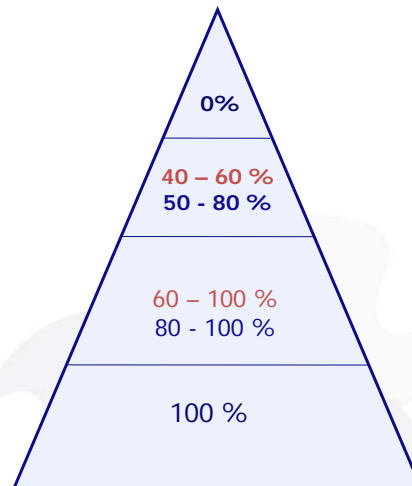




Gesundheit / Krankheit



Produktivität



Rote Zahlen: Schätzungen von Prof. Neukirch 04.02.07

Erstellt: OT, März 2011



Produktivitätskiller

- Depression
- Rückenschmerz
- Schlafstörungen
- Kopfschmerz
- Arthrose / Arthritis
- Disstress
- Allergie
- Reizdarm
- Grippe
- Bluthochdruck
- Diabetes
- Asthma
- Erkältungen

Business Case +

Missing Link

Präsentismus-
Befragung
(Health Development
Partners)

Lösungsmöglichkeiten

- Fürstenberg Institut
- Betriebssport
→ Fitness/ Entspannung
- Rückenzentrum
am Michel
- Entspannungssoase
- Familienservice
- Betriebsrestaurant /
Lunch&Learn
- BEM
- Ärzte- Netzwerk

Erstellt: OT, März 2011



Win-Win-Situation

Nutzen für das Unternehmen

- Produktivitätsgewinn: mind. 10% der verlorenen Tage
- kurzfristige Effekte
- Positiver ROI
- Image: fürsorgliches Unternehmen
- Vorteile bei Personalbeschaffung und alternder Belegschaft
- Bestehende BGF wird gestärkt

Vorteile für die Mitarbeiter

- Leistungsfähigkeit
- Motivation
- Wohlbefinden
- Lebensqualität
- Beschäftigungsfähigkeit
- Prävention

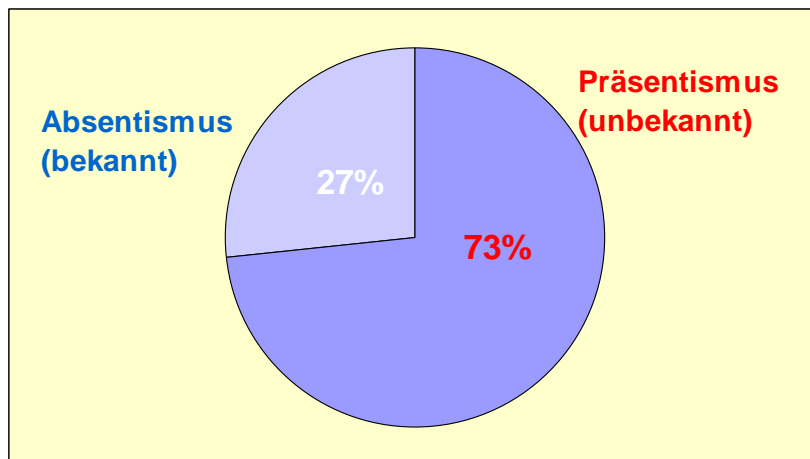
P/A-Management

Quelle: HDP

Erstellt: OT, März 2011



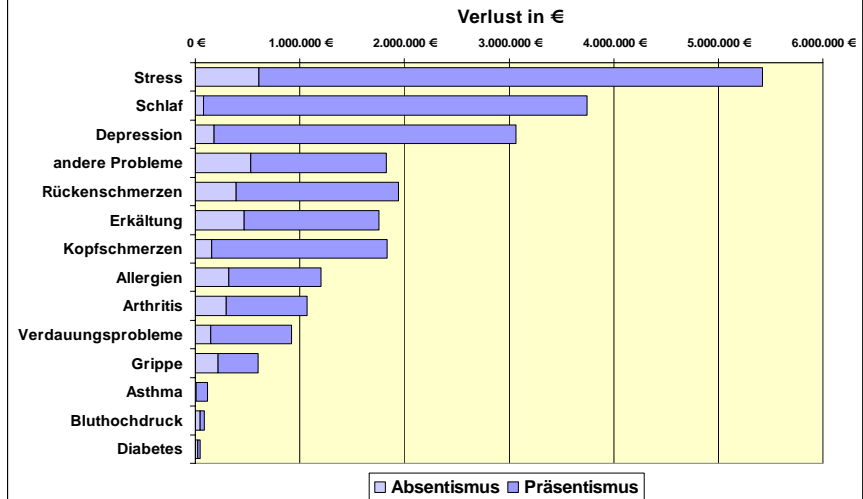
Ergebnis der Befragung 10/2008



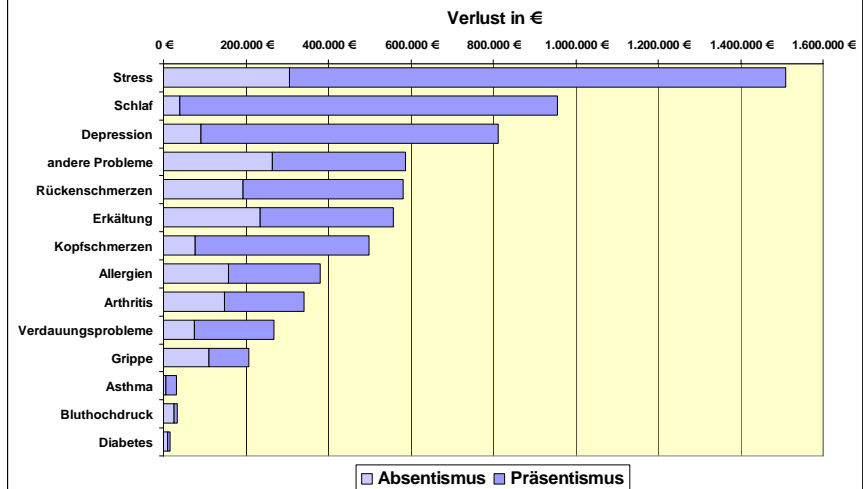
Erstellt: OT, März 2011



Gesamtverlust (brutto): ~ 24 Millionen €



Gesamtverlust (konservativ): ~ 7 Millionen €





Erfolgsfaktoren bei Veränderungen

- Awareness / Bewusstsein 1 Punkt
 - Skills / Wissen 2 Punkte
 - Motivation / Einstellung 2 Punkte
 - Opportunities / Gelegenheiten 3 Punkte
-
- Erfolg: > 5 Punkte

Erstellt: OT, März 2011



Bewegung im Unternehmen – Was tun wir?

1. Betriebssport RAPID

- Fitness Center
- Mit dem Rad zur Arbeit
- Fit im Sattel 12.-14.April 2011
- Spinning mit der Geschäftsleitung
- Lauf / Nordic Walking Gruppen (Selbstorganisation)

Erstellt: OT, März 2011



Bewegung im Unternehmen – Was tun wir?

2. Gesundheitstag (2x jährlich)

- Bewegung/Fitness → QIONIC Vibrationstraining
- Ernährung
- Resilienz

Erstellt: OT, März 2011



Bewegung im Unternehmen – Was tun wir?

3. Medical and Occupational Health

- G-Untersuchungen
- Physiotherapieberatung (RZaM / Massage)
- Broschüre „Weiterlesen fördert die Gesundheit“

Erstellt: OT, März 2011



Bewegung im Unternehmen – Was tun wir?

4. Führungskräfte

- ➔ Manager Check up (teilw. Personal Training)
- ➔ Gestaltung von Meetings
- ➔ Auswahl von Hotels

Erstellt: OT, März 2011

Kursplan UNIVITA

Fitness des Sportverein Rapid e.V. (H1)

Fitnessbereich ab 7 – 21 Uhr / Umkleideräume, Duschen ab 7:00 – max. 21:30

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag |
|--|--|---|---|---|
| | 07:15 – 08:15 Indoor Cycling Ausdauertraining auf speziellen Bikes mit Grit | | | 11:00 – 11:45 Rückenfit Gezielter Aufbau der Rückenmuskulatur mit Stefan |
| 12:00 – 13:00 Kick Fit Aerobic Workout mit Kampfsportelementen mit Anna | 12:00 – 13:00 QI GONG (TCM) Energie your work Stress abbauen, Kräfte aktivieren mit Elvira Glück | 12:15 – 13:15 Indoor Cycling Ausdauertraining auf speziellen Bikes mit Diana | 12:15 – 13:00 Bauch „spezial“ Kräftigung der Rumpfmuskulatur mit Noemi | 12:00 – 13:00 Indoor Cycling Ausdauertraining auf speziellen Bikes mit Andrea |
| | 13:00 – 14:00 Pilates <i>auch für Einsteiger</i> Aufbau der Kermuskulatur mit Lena | | 13:00 – 14:00 Pilates Aufbau der Kermuskulatur mit Noemi | |
| | | 16:00 – 16:45 Step-Aerobic <i>für Anfänger</i> Ausdauertraining mit Steps mit Janna | 15:30 – 16:30 Indoor Cycling <i>auch für Einsteiger</i> Ausdauertraining auf speziellen Bikes mit Andrea | KEIN Sonderbeitrag Fitness bei den SV-RAPID Kursen QI GONG und YOGA |
| 16:30 – 17:30 Hot Iron Ganzkörpertraining mit Langhanteln mit Andrea | 17:00 – 17:45 Rückenfit Gezielter Aufbau der Rückenmuskulatur mit Patrick | 16:45 – 17:45 Pilates Aufbau der Kermuskulatur mit Janna | 17:00 – 18:30 Stressbewältigung durch QI GONG (TCM) Entspannen, die eigene Mitte finden mit Elvira Glück | |
| 17:45 – 19:15 Yoga Entspannung & körperliches Gleichgewicht mit Maren Kunze | | 18:00 – 19:00 Rücken-Gymnastik Ganzkörpertraining Schwerpunkt Rücken mit Janna | 18:30 – 19:30 Ski-Gymnastik Die optimale Vorbereitung auf den Ski-Urlaub mit Anna | 18:00 – 19:30 Tango Argentino mit Jürgen Torp |

Kontakt zum Trainer: -3177 (zu den Anwesenheitszeiten -siehe Intranet) oder jederzeit per E-Mail: svr-univita.uhh@unilever.com

Stand: 24.02.2014



Germans waiting for the perfect system

27 01.12.2005 Henkel KGaA / HWM-Werksärztlicher Dienst / Dr. med. Toni Reifferscheid-or