



## **Firmenfitness als Bestandteil der betrieblichen Gesundheitsförderung**

**DJK-VfL Billerbeck**



# Der DJK-VfL Billerbeck 1912 e.V.

12 Abteilungen mit Individual-, Team- und Mannschaftssportarten



Rehasport

Fitnesskurse

Gesundheitskurse

Workshops

Firmenfitness

Betriebliche  
Gesundheitsförderung

# Partner im Bereich Firmenfitness und betrieblicher Gesundheitsförderung



***Wir möchten viele Menschen bewegen  
und für Sport und Gesundheit begeistern!***

- Weiterentwicklung unserer Angebote im Bereich Fitness und Gesundheit
- Aufbau eines Netzwerks aus Referent\*innen und Trainer\*innen mit unterschiedlichen Kernkompetenzen und Spezialisierungen
- Kooperationen im Bereich Firmenfitness und betriebliche Gesundheitsförderung etablieren



# Beispiel: Bewegte Pause (regelmäßige Aktion)

- Bewegte Pause im Arbeitsalltag für die Mitarbeiter\*innen
- Zeitumfang: ca. 20-30 min.
- Niedrigschwelliges Angebot → entweder in der Gruppe oder jeder an seinem Arbeitsplatz
- Einfache Übungen zur Mobilisierung, Dehnung und Entspannung der Muskulatur
- Gegenseitige Motivation der Mitarbeiter\*innen
- Entwicklung einer Routine zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz



# Beispiel: After-Workout (regelmäßige Aktion)

- Gemeinsames Training nach dem Feierabend
- Zeitumfang: 45-60 min.
- Festes Angebot oder Mix aus unterschiedlichen Angeboten möglich:
  - Ganzkörpertraining im Tabata-Stil
  - Rückenkräftigung und –entspannung
  - Pilates
  - Lauftraining
  - Bodypump, u.v.m.
- Gegenseitige Motivation der Mitarbeiter\*innen
- Entwicklung einer Routine zur Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz



# Beispiel: Vorbereitung auf einen Firmenlauf (zeitlich begrenzte Aktion)



- Vorbereitung durch Lauftraining und/oder Ausdauertraining
- Arbeitsausgleich durch Bewegung
- Gesundheitsförderung
- Weiterentwicklung der konditionellen Fähigkeiten im Team
- Spaß an der gemeinsamen Bewegung
- Vorfreude auf Teilnahme an einem Firmenlauf (z.B. Volksbank-Münster-Marathon)



# Beispiel: Gesundheitsworkshop (zeitlich begrenzte Aktion)

- Zeitumfang: je nach Bedarf und Thema ca. 2-4 Zeitstunden; individuelle Terminabstimmung
- Thema frei nach Verfügbarkeit wählbar
  - Rücken- und Haltungsschulung
  - Arbeitsplatzergonomie
  - Bewegung im Alltag
  - Stressmanagement und Entspannungstechniken
  - Ernährung und gesundes Kochen
  - Sensomotorisches Training
- Förderung eines gesunden Lebensstils
- Verknüpfung mit Firmenevents möglich



# Beispiel: Gesundheitstag (zeitlich begrenzte Aktion)

- Zeitumfang: je nach Konzeption ca. 4-8 Zeitstunden;  
individuelle Terminabstimmung
- Thema Gesundheit in den Fokus rücken
- Durchführung im eigenen Unternehmen oder auch  
extern möglich
- Gestaltungsmöglichkeiten:
  - Vorträge
  - Workshops
  - Markt der Möglichkeiten mit Informationsständen und  
Messungen (Blutdruck, Rückenanalyse, etc.)
  - Praxiseinheiten
  - Gemeinsames Kochen



# Beispiel: Bewegtes Teambuilding (zeitlich begrenzte Aktion)

- Teambuilding-Workshop oder -Tag
- Teambuilding-Aufgaben und -Elemente mit Bezug zum Thema Bewegung, Gesundheit und Sport
- Besseres Kennenlernen und Aufbau von Vertrauen unter den Mitarbeiter\*innen
- Spaß an den Aufgaben und der gemeinsamen Bewegung
- Gemeinsamer Ausgleich zum Arbeitsalltag

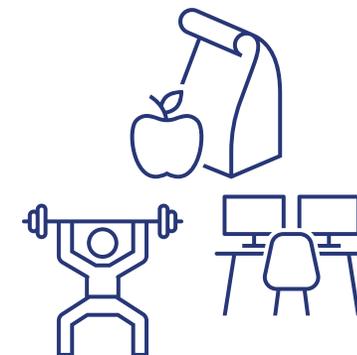


# Zusammenarbeit mit dem Team vom DJK-VfL Billerbeck



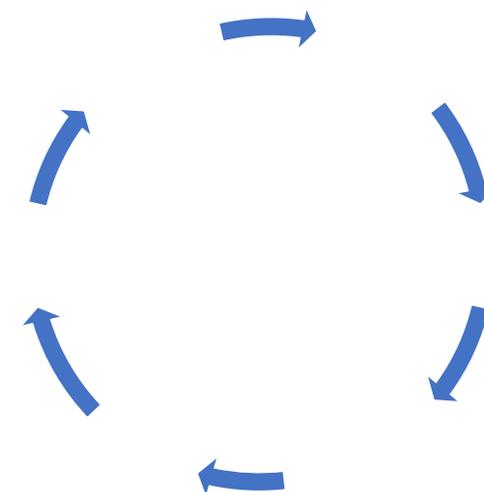
# Das ist uns wichtig

- Bewegung und Gesundheit fördern
- Vorgespräche und gemeinsame Planung der Aktivitäten im Bereich Firmenfitness oder Betriebliche Gesundheitsförderung
  - Was möchte ich als Unternehmen damit bewirken?
  - Was passt zu meinem Unternehmen und meinen Mitarbeiter\*innen?
  - Wie erreichen und begeistern wir die Mitarbeiter\*innen?
- Qualität der Angebote und Ausbildung und Erfahrung der Referent\*innen und Trainer\*innen
- Familiäres Miteinander und Zusammenarbeit auf Augenhöhe
- Individuelle Gestaltung der Angebote nach den Wünschen und Bedürfnissen des Unternehmens und der Mitarbeiter\*innen



# Der Weg zum Angebot

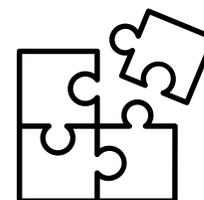
- Kontaktaufnahme und Erstgespräch
- Bedarfsanalyse (ggf. Mitarbeiter\*innen-Befragung)
- Angebotserstellung
- Kick-Off
- Durchführung und Evaluation
- Nachhaltig Etablierung
- Regelmäßige Anpassung nach Bedarf



# Bausteine

Wie Ihr Angebot aussieht, entscheiden Sie selbst – ob Auftakt mit einem Gesundheitstag, Start eines regelmäßigen Angebots, wöchentliche Bewegte Pause ...

- Flexible Zusammensetzung der unterschiedlichen Angebots-Bausteine
- Ausrichtung der ausgewählten Bausteine auf Ihre Interessen und Bedürfnisse





# Wir bringen Sie in Bewegung!

## Kontakt

Bahnhofstraße 5, 48727 Billerbeck

### **Geschäftsführung**

Katharina Ahlers

[katharina.ahlers@djk-vfl.de](mailto:katharina.ahlers@djk-vfl.de)

0179 4206186

### **Referentin für Rehasport und Gesundheit**

Damaris Strack

[damaris.strack@djk-vfl.de](mailto:damaris.strack@djk-vfl.de)

0177 2114568