



Firmenfitness



Für mehr Gesundheit  
in Ihrem Unternehmen

# INHALTSVERZEICHNIS

---

1. Vorteile für Arbeitgeber und Arbeitnehmer
2. Übersicht Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)
3. Angebotsübersicht
  - 3.1 Analysen und Evaluationen
  - 3.2 Testungen
  - 3.3 Maßnahmen zum Verhalten am Arbeitsplatz
  - 3.4 Maßnahmen zur Stressvermeidung und Stressreduktion
  - 3.5 Maßnahmen zur allgemeinen körperlichen und mentalen Fitness
  - 3.6 Teambildende Maßnahmen
  - 3.7 Gesunde Ernährung
  - 3.8 Digitale Angebote
4. Kontakt

# 1.

## WARUM SICH INVESTITIONEN IN DIE BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG AUSZAHLEN?

---

Eine erfolgreiche Organisation basiert auf gesunden und zufriedenen Mitarbeiter\*innen, die in einem fördernden Umfeld arbeiten. Die Verbesserung des Wohlbefindens der Mitarbeiter\*innen hat diverse positive Effekte:

- Verringerung von Erkrankungen, Verletzungen und Beschwerden
- Verbesserung der Stressbewältigungskompetenz
- Senkung der Krankenstände, Fehlzeiten und Fluktuationen
- Verkürzung der Rekonvaleszenzzeiten
- Steigerung der Motivation, Arbeitszufriedenheit und Arbeitsfreude
- Steigerung der Produktivität, Produkt- und Dienstleistungsqualität
- Sicherstellung von qualifiziertem Personal (Corporate Identity)
- Steigerung der Wettbewerbsfähigkeit des Unternehmens
- u.v.m.



# 2.

## BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

### BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG DER TSG WEINHEIM

#### 1. PRÄVENTIONSSPORT

- Allgemeine Rückenschule
- Yoga
- Pilates
- Qi Gong
- Strength & Mobility

#### 2. ARBEITSPLATZBEZOGENES TRAINING

- Gezielte Mobilisation und Kräftigung der bei der Arbeit am stärksten beanspruchten Muskelgruppen
- Erlernen von ausgleichenden Bewegungen

#### 3. ARBEITSPLATZBEZOGENE RÜCKENSCHULE

- Anatomie und Funktionsweise der Wirbelsäule
- Ergonomie- und Bewegungsverhalten am Arbeitsplatz
- Bewegte Pausen

#### 4. STRESSBEWÄLTIGUNG

- Definition und Entstehung von Stress
- Umgang mit Stress
- Maßnahmen zur Stressbewältigung
- Vorstellung von Entspannungsmethoden

#### 5. GESUNDE ERNÄHRUNG

- Grundsätze gesunder Ernährung
- Ernährungsformen
- Lebensmittelunverträglichkeiten
- Zucker und Zuckerfallen
- Praxistipps für den (Arbeits-)Alltag

#### 6. WEITERBILDUNG MITARBEITER (MULTIPLIKATORENSCHULUNG)

- Welche Aufgaben hat ein Multiplikator?
- Wie motiviere ich meine Kollegen?
- Vertiefung der Themen „Ergonomie“, „Trainingslehre“ und „Übungsausführungen“

# 3.

## ANGEBOTSÜBERSICHT

---

Anbei erhalten Sie einen Überblick der verschiedenen Leistungen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF), die die TSG Weinheim anbietet. Das Portfolio umfasst u.a.:

- vorbereitende Analyse-Maßnahmen zur zielgerichteten Implementierung
- Beratung in den Bereichen gesundheitsförderliches Verhalten am Arbeitsplatz und Arbeitsplatzergonomie
- Gesundheitscheck
- Stressbewältigung & Mentale Fitness
- Gesunde Ernährung
- Rückenschule
- Bewegte Pausen
- Funktionelle Trainingseinheiten
- Teambildende Maßnahmen
- sowie weitere bewegungsorientierte Freizeitangebote

Die Leistungen können sowohl digital als auch vor Ort in Ihrem Unternehmen/Ihrer Organisation oder in den Räumlichkeiten der TSG Weinheim angeboten werden.

Gerne erstellen wir gemeinsam mit Ihnen individuelle auf die Bedürfnisse Ihres Unternehmens sowie Ihrer Mitarbeiter zugeschnittene Maßnahmen-Pakete. Auch einzelne Module sind wahlweise buchbar.

Die Angebote werden nach aktuellen gesundheits- und sportwissenschaftlichen Erkenntnissen und unter Anleitung erfahrenen Fachpersonals durchgeführt.

## 3.1 ANALYSEN UND EVALUATIONEN

---

Auf Wunsch werden Unternehmens- und Arbeitsplatzbegehungen durchgeführt. Diese verstehen sich inklusive einer detaillierten Auswertung und anschließender Beratung zum Aufbau und Implementierung von BGF-Maßnahmen in Ihrem Unternehmen. Hierzu gehören auch das Erstellen und Evaluieren individueller Fragebögen zur anonymen Mitarbeiterbefragung bzgl. der Mitarbeiter-Zufriedenheit und Gesundheit am Arbeitsplatz.

## 3.2 TESTUNGEN ERMITTLUNG DER KÖRPERZUSAMMENSETZUNG (BODYSCAN)

---

Ist eine zuverlässige Analyse des derzeitigen Trainings- und Ernährungszustandes möglich? Ja! Möglich macht dies innerhalb weniger Minuten der Bodyscan (sog. Bioelektrische Impedanzanalyse). Der Scan erfasst sowohl Masse als auch relativen Anteil von Muskulatur, Körperfett, Knochen und Wasser. Zusätzlich wird ein Zellfitnesswert (mittels Phasenwinkel) ermittelt. Im Anschluss an die Messung erhalten alle Teilnehmer eine übersichtliche Auswertung ihrer aktuellen Körperzusammensetzung.

## RUMPF-CHECK

---

Eine zu schwache Rückenmuskulatur sowie Dysbalancen der allgemeinen Rumpfmuskulatur gelten als Hauptursachen für eine Vielzahl an Beschwerden wie Instabilitäten, Verspannungen und Schmerzen bis hin zu Bandscheibenvorfällen. Mit speziellen Kraftausdauerstestungen der Rumpfmuskulatur ist es möglich, den aktuellen Ist-Zustand der Rücken-/Bauchkraft zu evaluieren. Im Anschluss an die durchgeführte Testung erhalten die Teilnehmenden eine professionelle Auswertung mit Ergebnisbesprechung, und – falls erwünscht – zusätzlich eine individuell erstellte Trainingsempfehlung.

## 3.3 MASSNAHMEN ZUM VERHALTEN AM ARBEITSPLATZ RÜCKENSCHULE

---

Die nationale Versorgungsleitlinie „Kreuzschmerz“ sieht kombinierte Programme mit Verhaltens- und verhaltenstherapeutischen Ansätzen am wirksamsten an. Eine Veranstaltung zum Thema Rückenschule beinhaltet daher sowohl die Vermittlung von theoretischem Wissen als auch diverse Anwendungsbeispiele im anschließenden Praxisteil. Diese bestehen z.B. aus der Einübung von richtigem Heben und Tragen, aktivem Sitzen, Verhalten bei repetitiven Arbeitsabläufen etc. Auch allgemeine ergonomische Verhaltensrichtlinien werden erläutert (auf Wunsch mit zusätzlicher Spezialisierung für die jeweiligen Arbeitsbereiche).

## BEWEGTE PAUSEN

---

Bewegte Pausen sind das ideale Mittel, um tägliche Bewegungsroutinen zu durchbrechen und den Kopf in kürzester Zeit und mit wenig Aufwand frei zu bekommen. Bewegte Pausen/Bewegung am Arbeitsplatz werden von ausgebildeten und erfahrenen Sportfachkräften der TSG Weinheim durchgeführt. Die dabei gezeigten Übungen können auf Wunsch individuell auf spezifische Belastungen am Arbeitsplatz angepasst werden.

Zu den gängigsten Inhaltsschwerpunkt zählen hier bspw. die Themen „Rücken/Heben“, „Rücken/Sitzen (Büro)“, „Schulter-Nacken“, „Balance/Stabilität“, etc. Es werden einfache, nachvollziehbare Übungen in der Gruppe angeleitet, die auch im Nachgang selbstständig durchgeführt werden können. Weiterhin wird den Teilnehmern anschaulich und praxisorientiert aufgezeigt, wie wichtig regelmäßige (Ausgleichs-)Bewegung bzw. regelmäßiges, zielgerichtetes Training für die eigene Gesunderhaltung ist.

## RÜCKENKURS

---

Als Block-Einheit (z.B. 4-, 8-, 12-wöchig)  
Angeleitete Kurseinheiten à ca. 20-25 Minuten mit Kleingeräten und/oder dem eigenen Körpergewicht.

## YOGA, PILATES ODER QI-GONG

---

Als Block-Einheit (z.B. 4-, 8-, 12-wöchig)  
Die genannten Kurse stellen eine Alternative zu den standardisierten Rückenkursen dar.

## 3.4 MASSNAHMEN ZUR STRESSVERMEIDUNG UND STRESSREDUKTION ENTSPANNUNGSMETHODEN

---

Durch erfahrene und ausgebildete Trainer erhalten die Teilnehmer die Gelegenheit, Inhalte und Wirkungsweisen einschlägiger Entspannungsverfahren zu erlernen. Zu diesen Verfahren zählen die Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson, das Autogene Training, Atem-Entspannungs-Übungen, Achtsamkeitsübungen, etc.

Der Wissensvermittlung im einleitenden Theorieteil (integrierte 5 bis 10 Minuten zu Beginn jeder Einheit) folgt daraufhin ein angeleiteter Praxisteil von ca. 15 bis 20 Minuten Dauer. Auf Wunsch können zusätzlich auch Manuals für die Teilnehmer erstellt und ausgegeben werden.

Entspannende Bewegungsangebote, wie Yoga oder Pilates, können ebenso im Rahmen von stressreduzierenden Maßnahmen angeboten werden.





## **3.5 MASSNAHMEN ZUR ALLGEMEINEN KÖRPERLICHEN UND MENTALEN FITNESS**

### **SCHULUNG DER KOORDINATIVEN UND KOGNITIVEN FÄHIGKEITEN**

---

Die Schulung von Koordination und Gleichgewichtsvermögen zählt zu den effektivsten Präventivmaßnahmen in Bezug auf die Sturzgefährdung im (Arbeits-)Alltag. Zusätzlich werden bei regelmäßigem Training koordinativ anspruchsvoller Übungen Antizipationsfähigkeit sowie Stressresilienz merklich verbessert.

Anhand verschiedener, nicht alltäglicher Übungen, die beispielsweise Inhalt eines Koordinationsparcours sein können, können die Teilnehmer ihre eigenen Fähigkeiten auf spielerische Weise kennenlernen, testen, trainieren und verbessern. Nach frei wählbaren Schwerpunkten, z.B. Knie-Hüft-Stabilisation, Balance, Rumpfttraining, etc. wird der Parcours von ausgebildeten Trainer konzipiert und über die gesamte der Zeit der Nutzung betreut.

Diese Maßnahme wird als sogenannter offener Zirkel organisiert – d.h. die Teilnehmer können zu jeder Zeit ein- und aussteigen. Sämtliche erforderlichen Kleingeräte und weiteres Equipment werden für die Dauer des Parcours von der TSG Weinheim gestellt.

## **3.6 TEAMBILDENDE MASSNAHMEN SPIELE & COMPETITIONS**

---

Im gemeinsamen Spiel oder spielerischem Wettstreit werden Motivation und Teamzusammenhalt besonders stark gefördert. Ob Team-, Abteilungs- oder Familien-Competitions – sämtliche Konstellationen sind für solche Spiele und Wettkampfformen denkbar. Durch die tägliche Arbeit der TSG-Mitarbeiter im Team- und Mannschaftssport wissen diese ganz genau, was zu einem gesunden und spannenden Wettstreit gehört. Wahlweise können die Competitions sowohl indoor (Sporthalle) oder outdoor (z.B. Stadion) organisiert werden.

### **WORKSHOPS**

---

Halb- oder ganztägige Workshops, die individuell auf die Bedürfnisse der Zielgruppe zugeschnitten sind und sowohl theoretische als auch praktische Anteile beinhalten, gehören zum Angebotsspektrum. Durchgeführt werden die Workshops von einem erfahrenen und eingespielten Team (u.a. Business Health Coach, Mentaltrainer, Gesundheitscoach). Seminarräume können auf Wunsch von der TSG Weinheim für die Dauer des Workshops bereitgestellt werden.

### **LAUFTRAINING**

---

In Ihrem Unternehmen gibt es ambitionierte Läufer und Wettkämpfer? Sie möchten an einem Firmencup oder Firmen-Fitnesslauf teilnehmen? Erfahrene Lauftrainer unterstützen Sie und Ihr Team. Diese Trainingseinheiten sind gleichermaßen für absolute Lauf-Neulinge als auch für Läufer im fortgeschrittenen und ambitionierteren Stadium geeignet.

## 3.7 GESUNDE ERNÄHRUNG

---

Bereits seit mehreren Jahren bietet die TSG Weinheim in Kooperation mit der DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung) verschiedene, qualitativ hochwertige und nachhaltige Ernährungscoachings an. Darüber hinaus besteht auch eine langanhaltende Zusammenarbeit mit krankenkassengestützten Programmen. Näheres zu den einzelnen Programmen erhalten Sie gerne auf Anfrage.

## 3.8 DIGITALE ANGEBOTE WEBINARE

---

Bei einem Webinar aus den Themenbereichen Gesundheit, Bewegung, Training, Ernährung oder Lebensqualität, das von einer Fachkraft der TSG Weinheim geleitet wird, können sich die Teilnehmenden informieren, austauschen und anschließend diskutieren.

### DIGITALE KURSEINHEITEN

---

Auch im Format eines Kurses (z.B. Rückenfit, Bewegung am Arbeitsplatz etc.) können für Sie individuelle Videos erstellt werden, die über verschiedene, gängige Online-Plattformen LIVE gestreamt werden. Der Vorteil eines Live-Videos liegt vor allem in der Verbindlichkeit eines festen Termins für die Teilnehmenden.

### VIDEOS-ON-DEMAND

---

Als Pendant zur Verbindlichkeit eines festen Termins ist es auch möglich, Videos digital aufzuzeichnen und den Teilnehmenden als Video-on-Demand zur Verfügung zu stellen.





Quellennachweis Bilder:

Andrey Popov / lovelyday12 / Lightfield Studios / StockPhotoPro /  
Sewcream / Sam Edwards/Caia Image / stock.adobe.com)

# 4.

## KONTAKT

### **OLIVER SCHNEIDER (M.A.)**

Business Health Coach  
Kordinator Firmenfitness

**E-MAIL:** [firmenfitness@tsg-weinheim.de](mailto:firmenfitness@tsg-weinheim.de)

**TELEFON:** 06201-802244