

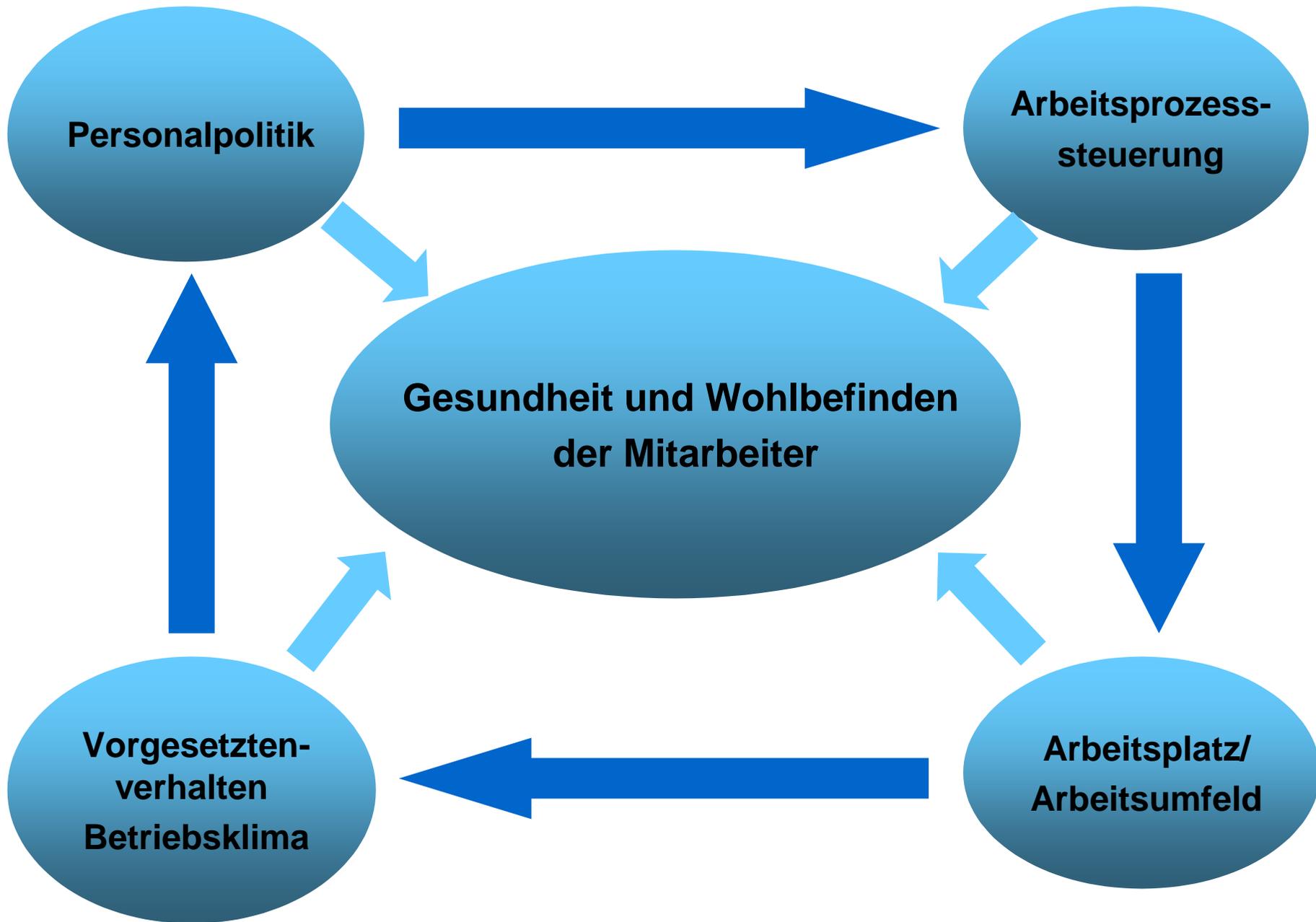
# **Betriebliche Gesundheitsförderung - praktische Umsetzung**

**Vorstellung der betrieblichen  
Gesundheitsförderung in der Hauptverwaltung  
der Hamburg-Mannheimer Versicherungs AG  
anhand von Beispielen**

# Konzept für betriebliche Gesundheitsförderung

## Allgemeines / Grundsätzliches

- ✓ über Motivation zum Erfolg
- ✓ BÄD und BSG unter einem Dach
- ✓ Kommunikation intern (Sportnews, Mailing, Infotafeln, Flyer)
- ✓ fester Bestandteil der Unternehmenspolitik
- ✓ Kontinuität der Aktionen (kein Projektcharakter)
- ✓ Ständige Ansprechpartner: Dr. Hildegard Gockel, Hartmut Warnecke



# Aktivitäten

- ✓ **Umgestaltung von zwei Pausenräumen**
  - Aktivraum, - Entspannungsraum
- ✓ **Gesundheitswochen einmal jährlich**
  - 2002, 2003, 2004
- ✓ **Fitness - und Gesundheitsangebote**
  - im Aktivraum, - im Sportbereich
- ✓ **Gesundheitscheck ab dem 40. Lebensjahr**
  - EKG, Ergometrie, Spirometrie, Labor, Befund an Hausarzt
- ✓ **Gripeschutzimpfung**
- ✓ **Sonderaktionen**
  - Screenings(Cholesterin, Blutdruck, div. Impfungen)
- ✓ **Küche**
  - fettreduziert kochen, Fitness Menüs, Spez. - Wochen

# Aktivraum / Entspannungsraum

## √ Aktivraum

- monatlich wechselndes Angebot für die MitarbeiterInnen, z.B. Augentraining, Gehirnjogging, Sitzen und Bewegen am Arbeitsplatz, Mobile Massage, Recabic

## √ Entspannungsraum

- vier Massagesessel mit individuellem Musikprogramm (Kopfhörer je MA 1 Stck. kostenlos),
- vier Relaxliegen mit Programm für Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen



# Gesundheitswoche 2002

## Gesundheit braucht Bewegung!

Eine Woche Gesundheit pur vom 04. bis zum 07. November 2002!  
Es erwartet Sie ein buntes Programm unterschiedlicher Aktivitäten  
in Verbindung mit einem täglich wechselnden Fitness – Menü.  
Freuen Sie sich z.B. auf den Workshop „Pedometer“ mit Skolamed  
am Montag, den 04.11.02 um 16.00 Uhr.

Ihr Team für Betriebliche Gesundheitsförderung:  
Dr. Hildegard Gockel, Hartmut Warnecke,  
Stefan Lorenz (BKK Hamburg-Mannheimer),  
Michael Kaiser (Skolamed).



**Gesundheitswoche 4. bis 7. November 2002**

 **GLÜCK IST PLANBAR.**

Ein Unternehmen der ERGO Versicherungsgruppe.

## Gesundheit braucht Bewegung!

### Einladung zum „Kick off“ Gesundheitswoche 2002

**Am Montag, den 04. November um 16.00 Uhr im HM – Kasino  
Workshop „Pedometer“ mit den Gesundheitsexperten von Skolamed**

Zum Start in unsere Gesundheitswoche präsentiert Ihnen Herr Kaiser  
von Skolamed das „Pedometer Konzept“.

Anschließend erhalten Sie zum Preis von 2,00 Euro  
(Ladenpreis 18,00 Euro) ein eigenes Pedometer, mit dem Sie auf  
sehr einfache Weise Spaß an gesunder Bewegung erfahren werden.

Wir freuen uns auf Sie!

Eine Woche Gesundheit pur! Das komplette Programm der  
Gesundheitswoche 2002 finden Sie auf der Rückseite.

Ihr Team für Betriebliche Gesundheitsförderung:  
Dr. Hildegard Gockel, Hartmut Warnecke,  
Stefan Lorenz (BKK HM), Michael Kaiser (Skolamed)



**Gesundheitswoche 4. bis 7. November 2002**

 **GLÜCK IST PLANBAR.**

Ein Unternehmen der ERGO Versicherungsgruppe.

# Gesundheitswoche 2002




## Gesundheit braucht Bewegung!

Eine Woche Gesundheit pur vom 04. bis zum 07. November 2002!  
 Es erwartet Sie ein buntes Programm unterschiedlicher Aktivitäten  
 in Verbindung mit einem täglich wechselnden Fitness - Menü.  
 Freuen Sie sich z.B. auf den Wokshop „Pedometer“ mit Skolamed  
 am Montag, den 04.11.02 um 16.00 Uhr.

Ihr Team für Betriebliche Gesundheitsförderung:  
 Dr. Hildegard Gockel, Hartmut Warnecke,  
 Stefan Lorenz (BKK Hamburg-Mannheimer),  
 Michael Kaiser (Skolamed).




**Gesundheitswoche 4. bis 7. November 2002**



GLÜCK IST PLANBAR.

Ein Unternehmen der ERGO Versicherungsgruppe.




## Gesundheit braucht Bewegung!

### Tägliche Veranstaltungen:

Impedanzmessungen (Körperfettanteil)	10.00 – 16.00 Uhr im BÄD
Atmung und Bewegung	11.00 – 13.00 Uhr im Aktivraum mit Recabic

**Montag, den 04.11.02**  
 Workshop „Pedometer“ 16.00 – 17.00 Uhr im HM Kasino

**Dienstag, den 05.11.02**  
 Tai Chi 16.00 – 16.45 Uhr in der HM Sporthalle  
 Qi Gong 17.00 – 17.45 Uhr in der HM Sporthalle  
 Analyse der körperlichen Fitnessbereich 16.30 – 18.00 Uhr im Kursraum im Sport

**Mittwoch, den 06.11.02**  
 Laufen/Walken mit HF- und Laktatbestimmung 16.00 – 16.45 Uhr Treffpunkt: Empfang HV  
 Laufen/Walken mit HF- und Laktatbestimmung 17.00 – 17.45 Uhr Treffpunkt: Empfang HV

**Donnerstag, den 07.11.02**  
 Tai Bo 16.00 – 16.45 Uhr im Kursraum im Sportbereich  
 Tai Aerobic 17.00 – 17.45 Uhr im Kursraum im Sportbereich  
 Analyse der körperlichen Fitness 16.30 – 18.00 Uhr im Kursraum im Sportbereich



GLÜCK IST PLANBAR.

Ein Unternehmen der ERGO Versicherungsgruppe.

# Ablauf

## Pedometer (Vortrag u. Ausgabe) Mo 16.00 - 18.00 Uhr

- MA erhielten nach Skolamed - Vortrag ein Pedometer (Kassette mit Pedometer, Einweisung und Vergleichstabelle); das Pedometer sollte täglich getragen werden und den MA ermöglichen ihre tatsächlich geleistete Bewegung anhand von Schrittzahlmessungen zu analysieren.  
Mindestschrittzahl täglich: 8000

## Impedanzmessungen Täglich, 10.00 - 16.00 Uhr

- von zwei Teams wurde der Zustand von Muskulatur, Fett und Wasser im Körper gemessen und mit einer graphischen Auswertung dem MA präsentiert. Es wurden Tipps zur möglichen Optimierung der Werte gegeben.

# Ablauf

## Fitnessanalyse

Di -Fr, 16.00 -18.00 Uhr

- auf 3 Ausdauerfitnessgeräten (Fahrradergometer, Sitzfahrrad, Spinningbike) wurde in verschiedenen Intensitäten trainiert. Durch HF - und Laktatanalyse wurde die Leistungsfähigkeit analysiert und als Grundlage für ein gesundes und funktionelles Training kommuniziert.

## Tai Chi, Qi Gong, Tai Bo

Di u. Do, 16.00 - 18.00 Uhr

- mit diesen zusätzlichen Bewegungsangeboten hatten die MA die Gelegenheit verschiedene Stufen der individuellen Belastung und Entspannung wahrzunehmen. Die Kurse wurden nach der Gesundheitswoche weitergeführt.

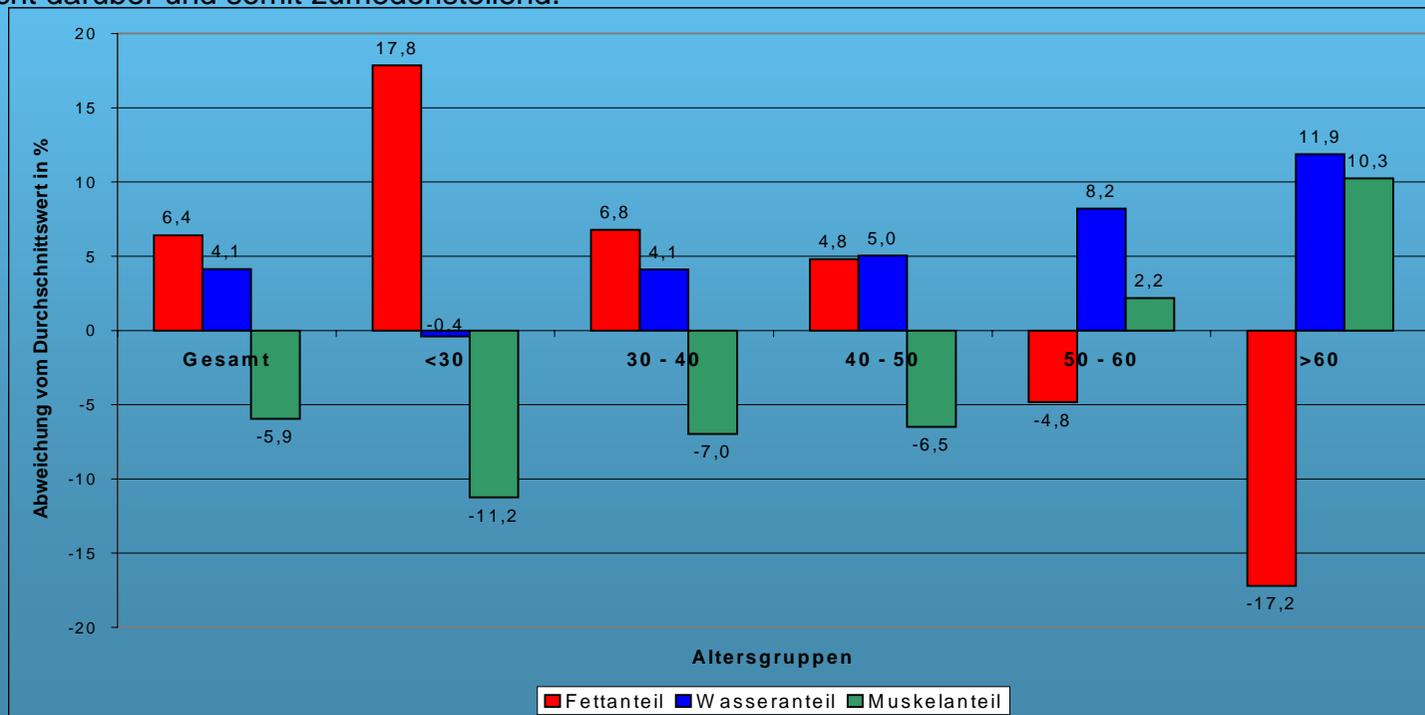
# Ergebnisse

1. Das „Pedomedkonzept“ (1000 Pedometer wurden zum Preis von 2,00 € an die Mitarbeiter ausgegeben) verursachte unter den MA einen „sanften Wettbewerb“, der noch Monate anhielt.
2. Starke Frequentierung der Bewegungsangebote während und nach der Gesundheitswoche
3. Die Fitnessanalyse (außerhalb der Arbeitszeit) mit HF - und Laktatmessung und manuellem Muskelfunktionstest wurden von 42 MA wahrgenommen

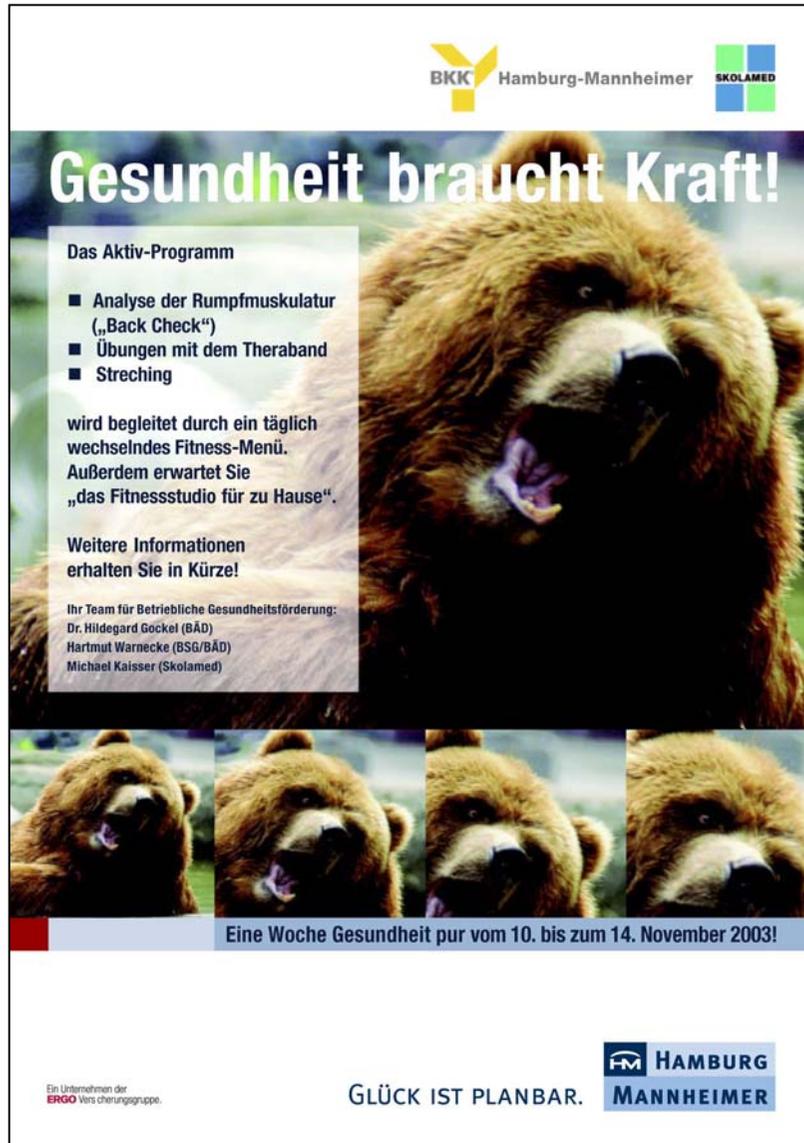
# Ergebnisse

## 3. Die Impedanzmessung (innerhalb der Arbeitszeit)ermöglichte eine individuelle Aufklärung der 458 teilnehmenden MA über evtl. Defizite. Auswertung durch Skolamed.

Bei der genaueren Betrachtung des Körpergewichtes der Teilnehmer, in den 3 Bestandteilen Fett-, Muskel- und Wasseranteil, konnte bei den Hamburg-Mannheimer-Mitarbeitern - alle Messergebnisse betrachtend - ein überdurchschnittlich hoher Fettanteil und eine unterdurchschnittliche Muskelmasse festgestellt werden. Der Wasseranteil war bei den Teilnehmern im Normbereich bzw. leicht darüber und somit zufriedenstellend.



# Gesundheitswoche 2003



**BKK Hamburg-Mannheimer** **SKOLAMED**

## Gesundheit braucht Kraft!

**Das Aktiv-Programm**

- Analyse der Rumpfmuskulatur („Back Check“)
- Übungen mit dem Theraband
- Stretching

wird begleitet durch ein täglich wechselndes Fitness-Menü.  
Außerdem erwartet Sie „das Fitnessstudio für zu Hause“.

**Weitere Informationen erhalten Sie in Kürze!**

Ihr Team für Betriebliche Gesundheitsförderung:  
Dr. Hildegard Gockel (BÄD)  
Hartmut Warnecke (BSG/BÄD)  
Michael Kaiser (Skolamed)

**Eine Woche Gesundheit pur vom 10. bis zum 14. November 2003!**

Ein Unternehmen der **ERGO** Versicherungsgruppe. **GLÜCK IST PLANBAR.** **HAMBURG MANNHEIMER**

10. bis 14. November 2003

**Back Check täglich 08.00 -15.30Uhr**

(Check -Zeit 15 Min. plus Auswertung)

HM Mitarbeiter erhalten bei der BKK „Check-Coupons“ und ein Theraband mit Anleitung (Fitness-Studio für zu Hause).

## Bewegungsangebote

Theraband täglich 16.00 - 16.30 Uhr

Stretching täglich 17.00 - 17.30 Uhr

# Gesundheitswoche 2004

## Gesundheit braucht Entspannung

08.11.04 bis 12.11.04

- Messung der Herzratenvariabilität (Zusammenspiel des „sympathischen und „parasymphathischen“ Nervensystems)
- Entspannungsangebote am Nachmittag (Atmung, PME, Autogenes Training)
- evtl. Vortrag zum Thema Stress und kognitive Bewältigungsstrategien

# Fitness - und Gesundheitsangebote

Tai Chi Basic	17.08. – 05.10.04	dienstags	15.45 bis 16.45 Uhr	25,00 €
Hatha Yoga A	25.08. – 13.10.04	mittwochs	16.00 bis 17.30 Uhr	25,00 €
Hatha Yoga B	24.08. – 12.10.04	dienstags	16.00 bis 17.30 Uhr	25,00 €
Feldenkrais	23.08. – 27.09.04	montags	16.30 bis 17.30 Uhr	25,00 €
Walking	16.08. – 04.10.04	montags	16.45 bis 17.45 Uhr	25,00 €
Aqua Fitness		montags	16.30 bis 17.15 Uhr	
Aqua Fitness		montags	17.30 bis 18.15 Uhr	
Fit & relaxed		montags	15.30 bis 16.30 Uhr	
Fitness Cocktail		dienstags	15.30 bis 16.30 Uhr	
Step Aerobic 1		dienstags	16.30 bis 17.30 Uhr	
Body Fit		dienstags	18.00 bis 19.00 Uhr	
Rückenfitness 1		mittwochs	15.30 bis 16.30 Uhr	
Rückenfitness 2		mittwochs	16.30 bis 17.30 Uhr	
Step Aerobic 2		donnerstags	16.15 bis 17.15 Uhr	
Bauch, Beine, Po		donnerstags	17.15 bis 18.15 Uhr	
Fatburner		donnerstags	18.15 bis 19.15 Uhr	