

Betriebliche Gesundheitsförderung

Trotz Berücksichtigung ergonomischer Erkenntnisse bei der Gestaltung von Arbeitsplätzen sind Arbeitnehmer, die einen Großteil der Arbeitszeit im Büro verbringen, besonders gefährdet für inaktivitätsbedingte Gesundheitsrisiken. Wissenschaftliche Studien zeigen für diese Arbeitnehmer einen eindeutigen Trend zu vermehrter sitzender Tätigkeit, wobei davon auszugehen ist, dass dauerhaftes, starres Sitzen gesundheitsschädliche Prozesse initiiert. Doch nicht nur das reine Sitzen, auch allgemeine Inaktivität und Tätigkeitsmonotonie bergen Risiken, die sich sowohl in der persönlichen Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, als auch in betriebswirtschaftlichen Entwicklungen manifestieren können.

Um diesem „Trend“ entgegenzuwirken, zeigt sich ein hohes Bestreben von Unternehmen, gesundheitsfördernde Prozesse in den Arbeitstag der Arbeitnehmer zu integrieren. Diese Maßnahmen zielen dabei meist auf gesteuerte Interventionen ab, bspw. Rückenkurse, Lauftreff usw. Die BAG erweitert diese Maßnahmen um die Implementierung „unbewusster“ und gleichsam intuitiver Bewegungsmöglichkeiten im Büroalltag. Diese ergeben sich bspw. durch eine entsprechende architektonische Innenraumgestaltung sowie Umsetzung von Arbeitsabläufen. Gesundheitsförderung geht mit Bewegungsoptionen einher, wobei sich diese spontan ergeben und nicht ausschließlich im Rahmen eines organisierten Programms zugänglich sein sollen.

Ablauf und Organisation:

Unsere BGF-Maßnahmen sind modular gestaltet. Sie können als Einzelmaßnahme, Kombinationsveranstaltung oder als langfristiger Implementierungsprozess gebucht werden. Für folgende Optionen stehen wir zur Verfügung:

- Impulsvortrag
- Gestaltung eines Gesundheitstages
- Durchführung von aufeinanderfolgenden BGF-Maßnahmen

Wir konzipieren Ihnen gerne ein individuelles, auf Ihr Unternehmen zugeschnittenes BGF-Programm.

Ansprechpartner:

Dr. Steffen Nyhuis

Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung e.V.

Tel.: 06127-99 99 270 oder nyhuis@haltungsbewegung.de