



3 FRAGEN AN PETER KRANZ,
Leiter der Sparte Kranken-
versicherung bei der Wiener
Städtischen Versicherung

BEWUSSTSEIN ENTWICKELN!

Mitarbeitergesundheit ist ein hohes Gut und muss gepflegt werden – wie weit ist dieses Bewusstsein schon verbreitet?

Auf jeden Fall ist es bei uns weniger ausgeprägt als etwa im angloamerikanischen Raum. Es gibt aber zunehmend Firmen, die sich der Thematik annehmen. Besonders im Bereich der psychischen Gesundheit gibt es steigende Aktivitäten. Wesentlich ist dabei ein ganzheitlicher Ansatz, der sich der Gesundheit an Körper, Geist und Seele widmet.

Lassen sich die positiven Effekte von Maßnahmen wie „Fitness Goes Office“ objektiv messen?

Wenn Stuserhebungen zu Beginn, während und am Ende der Programme gemacht werden, kann man Veränderungen sehr gut aufzeigen. Dazu gibt es Erfahrungswerte, dass sich Menschen, die konsequent ein solches Programm über mehrere Wochen betreiben, jedenfalls verbessern.

Was motiviert die Wiener Städtische dazu, das „Fitness Goes Office“-Projekt bei Western Union zu unterstützen?

Wir wollen im Rahmen eines Pilotprojekts evaluieren, inwieweit diese Form Betrieblicher Gesundheitsförderung bei unseren Partnern und deren Mitarbeitern ankommt. Wir haben mehrere Firmen – darunter Western Union – eingeladen, sich zu beteiligen und wir werden die Erfahrungen daraus umsetzen. Etwa, indem wir Produktangebote, Bonussysteme etc. für Großkunden entwickeln.
www.wienerstaedtiche.at



Die Mitarbeiter/-innen von Western Union sind von „Fitness Goes Office“ begeistert.

FEIERABEND IM TURNSTAAL

Die Trainingsexperten von „Fitness Goes Office“ machen Mitarbeiter/-innen von Western Union fit – und SPORTaktiv begleitet das 16-Wochen-Projekt.
Teil 2: Wie läuft's nach den ersten Wochen?

Montag, 18 Uhr, ein Schulturnsaal in Wien, ganz in der Nähe des Hauptquartiers von Western Union. Zwölf Beschäftigte des Finanztransfer-Unternehmens schwitzen eineinhalb Stunden unter der Anleitung von Trainer Mag. Christophe Sauseng. Mit Rücken- und Bauchkräftigung wird eingestiegen – ein spezieller Wunsch vieler der Teilnehmenden, die zuvor (mindestens) acht Stunden am Computer gesessen sind. „Jeder weiß, wie wertvoll Rumpfübungen sind, aber die Disziplin, wenn man die Übungen allein macht, ist doch meist endwollend. Hier in der Gruppe aber macht es den Leuten Spaß“, sagt der Coach. Ebenfalls ein Benefit: Der Trai-

ner kann gleich korrigierend eingreifen, wenn eine Übung nicht optimal ausgeführt wird. Nach dem Rumpfprogramm folgt ein allgemeiner Fitness-Circle – auch der ist die Schnittmenge der am häufigsten geäußerten Wünsche und Ziele der Teilnehmenden.

INDIVIDUELLE PLÄNE

Die zwölf Mitarbeiter/-innen, die hier wöchentlich schwitzen, haben das Angebot ihres Arbeitgebers Western Union sowie der Wiener Städtischen Versicherung angenommen und sind ins 16-wöchige „Fitness Goes Office“-Trainingsprogramm eingestiegen. Als Ausgleich zur beruflichen Tätigkeit erhielten alle einen indivi-

duellen Trainingsplan, der auf individuellen Fitnesszielen fußt. Die wöchentliche Trainingsstunde ist nur ein Teil des Programms – und den Teilnehmenden gefällt es bislang (siehe auch Statements rechts). „Für mich war es klar: Dieses Angebot ist eine Super Sache, bei der ich dabei sein möchte“, sagt etwa die 37-jährige Daniela Schöner. Nicht alle Beschäftigten von Western Union, die sich beim „Kick-off“-Termin über das Programm informierten, haben sich aber letztlich zur kostenlosen Teilnahme entschieden. Arbeit, Sport und sonstige Freizeitaktivitäten in der Praxis unter einen Hut zu bringen, ist eben doch eine hohe Hürde.

INDIVIDUELLE ABSTIMMUNG

Das ist auch dem Fitness Goes Office-Experten klar: „Das Angebot orientiert sich daher, sowohl was Inhalte als auch was die zeitliche Umsetzung betrifft, ganz an den individuellen Bedürfnissen.“ Anders würde die erwünschte Langzeitmotivation gar nicht funktionieren: Nur, wer in den 16 betreuten Wochen erfährt, dass sich Training ins Leben integrieren lässt, macht danach auch selber weiter. „Um den Zeitaufwand möglichst gering zu halten, haben wir zum Beispiel einen Turnsaal angemietet, der

in wenigen Minuten erreichbar ist. Wer in sieben Minuten hinläuft, hat auch das Aufwärmprogramm schon absolviert“, erklärt Coach Sauseng.

KENNELNERN-PHASE

Auch die persönlich abgestimmten Trainingspläne sollen möglichst flexibel sein, wie bei einem richtigen Personal Coaching. In besonders arbeitsintensiven Phasen wird zum Beispiel auf ein wöchentliches Minimalprogramm reduziert, „es wird auch im Verlauf der 16 Trainingswochen laufend evaluiert und nachgebessert, Teilnehmer-Feedback wird umgesetzt. Die ersten zwei bis drei Wochen waren dabei als Kennenlern-Phase angesetzt – in dieser Phase lasse ich grundsätzlich alle meine Schützlinge mit Pulsmesser trainieren, um ein Gefühl für den jeweiligen Fitnesszustand zu bekommen. Nach diesen drei Wochen sind die groben Parameter bekannt und die ‚Trainer-Athlet-Beziehung‘ kann richtig beginnen“, weiß der Fitness-Coach.

Nach den ersten Wochen war die Motivation der zwölf Teilnehmenden jedenfalls durch die Bank hoch – ob es so bleibt und welche „gefühlten“ Vorteile es bringt, den Arbeitsstress rauszuschwitzen, das wollen wir in der nächsten Ausgabe abfragen. ©



„Das Programm gefällt mir bislang gut, auch die Trainer machen einen guten Job. Noch besser würde mir aber ein Gruppentraining im Freien gefallen.“

WILFRIED WEYER



„Das Zirkeltraining ist ein effektives Work-out, ich kann mich auch besser motivieren, wenn ich in einer Gruppe trainiere. Ich fühle mich schon fitter.“

DANIELA SCHÖNER



Das Trainingsprogramm wird individuell auf die einzelnen Teilnehmer zugeschnitten