



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

FIT HEISST MOTIVIERT!

Sind Gesundheits- und Fitness- angebote für Unternehmen generell eine gute Sache?

Die Thematik gesunder und fitter Mitarbeiter gewinnt immer mehr an Bedeutung. Belastungen, Umwelteinflüsse, Reizüberflutung setzen den Menschen zu. Burn-out ist fast alltäglich geworden. Unternehmen sind gut beraten, sich um ihre Mitarbeiter zu kümmern. Gesunde, fitte Mitarbeiter sind motivierter und können mit Belastungen besser umgehen.

Die Wiener Städtische Versicherung als großer Krankenversicherer hat sich entschieden, ihre Großkunden bei diesen Bemühungen zu unterstützen und nicht nur Partner bei Erkrankungen zu sein, sondern bereits bei der Vermeidung von Erkrankungen zu helfen.

Was unterscheidet „Fitness Goes Office“ von anderen „Fit im Job“-Angeboten?

Fitness Goes Office erhebt individuell den „Ist-Zustand“ und entwickelt darauf aufbauend ein Programm, das über einen längeren Zeitraum von 16 Wochen geht, und bei dem der Kunde nicht nur einmal wöchentlich beim Training, sondern auch laufend durch die Coaches betreut wird.

Wie kam es zu Western Union als Partner der Aktion?

Ganz einfach: Western Union verfügt über eine junge, dynamische, internationale Belegschaft, deren Unternehmensphilosophie sich mit dem Gesundheitsprojekt der Wiener Städtischen Versicherung sehr gut deckt.



SCHWUNG INS ARBEITSLEBEN

Viel wird von der Förderung von Mitarbeitergesundheit durch Sport gesprochen – getan dafür wird viel weniger. Als Vorbildwirkung begleitet SPORTaktiv ein konkretes 16-Wochen-Fitnessprojekt in einem Wiener Unternehmen.

Darüber sind sich ohnehin alle einig: Dass sich Fitness und Gesundheit aufs allgemeine Wohlbefinden und dadurch auch auf die Arbeitsleistung überaus positiv auswirken. Nur beim Weg dorthin scheiden sich die Geister: Welche Verantwortung kommt Unternehmen zu? Was ist die Eigenverantwortung jedes Arbeitnehmers? Sport, Entspannung, gesunde Ernährung als Feierabendprogramm – oder ist das doch in den Arbeitsablauf zu integrieren? Oder: Werden Initiativen von Unternehmen in Richtung Mitarbeiterfitness von der Belegschaft auch gut aufgenommen – oder vielleicht als zwangsbeglückend empfunden?

Off tut es gut, wenn ein Dritter die Vermittlerrolle zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer einnimmt: Spezialisten, die von außen auf professionelle Weise „Schwung“ in ein Un-

ternehmen bringen. Beginnend mit dieser SPORTaktiv-Ausgabe wollen wir deshalb beobachten, wie ein ge-coachtes Projekt abläuft. Konkret: Wir sind medialer Begleiter, wenn die Profis von „FitnessGoesOffice“ Mitarbeiter/-innen der „Western Union“ beim Start ins fitte Leben helfen.

DIE „MITSPIELER“

Das sind also die Protagonisten:

- **FitnessGoesOffice:** Triathlet Mag. Gilbert Hödl hat das Klosterneuburger Vier-Personen-Unternehmen im April 2013 gegründet. Er und sein Team, allen voran Headcoach Mag. Christophe Sauseng und Trainerin Corinna Choun, bringen buchstäblich Fitness in die Büros, in denen es gewünscht ist.
- **Western Union:** Im Wiener Standort des führenden Anbieters von weltweitem Geldtransfer werden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ab sofort 16 Wo-

chen lang von den FitnessGoesOffice-Experten betreut und begleitet (siehe dazu auch im Kasten rechts).

• **Wiener Städtische Versicherung:** Die Versicherung, deren Firmenkunde Western Union ist, ist von der Win-Win-Situation betrieblicher Fitnessprogramme überzeugt und übernimmt einen Großteil der Projektkosten. „Weil wir nicht nur Partner bei Erkrankungen sein wollen, sondern bereits bei der Vermeidung helfen wollen“, erklärt Peter Kranz, der bei der Wiener Städtischen die Sparte Krankenversicherung leitet (siehe Interview links).

SPORT ZU DEN MENSCHEN

Die Grundidee von FitnessGoesOffice erklärt Gründer Gilbert Hödl so: „Wenn die Menschen nicht zum Sport kommen können oder wollen, dann muss der Sport zu den Menschen kommen. Dorthin, wo sie den Großteil ihres Tages verbringen: in die Büros.“ Und er präzisiert: „Die meisten unserer Teilnehmer wissen seit langem, dass sie Sport machen wollen oder sollten. Meist scheitert es aber nicht am Willen, sondern am fehlenden Wissen. Mit der Folge, dass man erst gar nicht beginnt, oder zu intensiv startet – und nach wenigen Wochen enttäuscht aufgibt. Hier wollen wir ansetzen und arbeitenden Menschen professionelle Starthilfe geben.“

Eine Starthilfe, die deshalb 16 Wochen dauert, weil sich in diesem Zeitraum die Fitness schon wesentlich verbessern lässt. Aber vor allem auch, weil in dieser Zeit die Teilnehmer Wissen und Motivation erwerben sollten, um ihre Fitnessziele auch selbstständig weiterzuverfolgen.

GRUNDBEDINGUNGEN ERFÜLLEN

Damit das aber funktioniert, müssen wichtige Eckpunkte erfüllt sein, meinen die FitnessGoesOffice-Experten:

- **Individuelle Betreuung:** „Die Stärken und die Schwächen der Teilnehmer geben die Richtung vor. Auf Vorlieben und Anregungen muss man unbedingt eingehen“, erklärt Gilbert Hödl.
- **Maßgeschneiderte Programme:** „Jeder hat ein anderes Ziel vor Augen. Wir erstellen deshalb mit jedem einzelnen Teilnehmer ein maßgeschneidertes Bewegungsprogramm, das fordert, aber nicht überfordert“, erläutert Christophe Sauseng, der Headcoach von FitnessGoesOffice.
- **Spaßfaktor und sozialer Aspekt:** Trainiert wird gemeinsam, aber in kleinen Gruppen.
- **Der Faktor Zeit:** Kurse finden entweder direkt im Unternehmen statt (wenn ein Raum dafür vorhanden ist), oder in unmittelbarer Nähe. „Maximal 30 Minuten nach Büroschluss stehen die Teilnehmer bereit zum Workout. Die Trainingszeiten müssen sich an

den Arbeitsgewohnheiten orientieren – das gilt auch für die individuellen Trainingspläne, die jeder bekommt.“

REGES INTERESSE BEIM „KICK OFF“

Ende September erfolgte der „Kick Off“-Termin bei der Western Union, wo 30 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erste Bekanntschaft mit „FitnessGoesOffice“ schlossen. Dabei gab es schon einmal viel Zustimmung und reges Interesse zu beobachten.

Wie viele der eingeladenen Beschäftigten der Western Union sich dem Programm aber nun wirklich anschließen? Welche konkrete Ziele ausgearbeitet werden? Wie sich Training und Arbeit in der Praxis vereinbaren lassen? Fragen, auf die es in der kommenden SPORTaktiv-Ausgabe schon erste Antworten geben wird!

Fitte Mitarbeiter für Western Union

Die „Western Union“ am Wiener Schuberting ist das Unternehmen, deren Mitarbeiter von den „FitnessGoesOffice“-Experten betreut werden.

Warum sich Western Union an diesem Projekt beteiligt, und was sich das Unternehmen davon erwartet, erklärt Brigitte Senfter, Personalleitung bei Western Union, so: „Unsere Gesundheit ist ein unschätzbare Gut. Daher freuen wir uns über jede Möglichkeit, sportliche Aktivitäten zu fördern und somit unsere Mitarbeiter zu unterstützen, etwas für ihre Fitness und ihr körperliches Wohlbefinden zu tun. Mit „FitnessGoesOffice“ hoffen wir ein attraktives Angebot für unsere Kolleginnen und Kollegen anzubieten, das sich zeitlich und logistisch gut in den Arbeitsalltag integrieren lässt. Gemeinsame Aktivitäten in entspannter Umgebung fördern zudem die Kommunikation über Abteilungsgrenzen hinaus und haben so eine positive Auswirkung auf Zusammenarbeit und Team-Building.“

FAKTEN ZU WESTERN UNION:

Die „Western Union Company“ ist ein führender Anbieter von weltweitem Geldtransfer, mit mehr als 500.000 Vertriebsstandorten in rund 200 Ländern. Am Standort Schuberting 11 in 1010 Wien hat Western Union rund 125 Mitarbeiter.

www.westernunion.com



Das FitnessGoesOffice-Team

MAG. GILBERT HÖDL ist Triathlet sowie Gründer und CEO; Mag. Susanne Hödl-Oels ist Marketingleiterin und Coach und Mag Christophe Sauseng Headcoach bei FitnessGoesOffice (v. l.).

KONTAKT: Tel: 0664/43 15 528, E-Mail: office@fitnessgoesoffice.com

WEB: www.fitnessgoesoffice.com