

# B&G Bewegungstherapie und Gesundheitssport

Prävention, Sporttherapie und Rehabilitation in Wissenschaft und Praxis



# Fraunhofer

Fraunhofer  
IZI

IZI

**5** 26. Jahrgang  
Oktober 2010  
ISSN 1613-0863

- Erfahrungen
- Strategien
- Lösungen



DVGS

# DVGS



eVAA

Europäische Vereinigung für  
Vitalität und Aktives Altern e.V.



Europäische Vereinigung für  
Vitalität und Aktives Altern e.V.

DAK

Unternehmen Leben

# DAK

Unternehmen Leben



DVGS

Offizielles Organ  
Deutscher Verband für  
Gesundheitssport und  
Sporttherapie (DVGS) e.V.

**Demografie + Gesundheitsressource**



Hippokrates

## Forum der Industrie

### ► Individuelles Training in der betrieblichen Gesundheitsvorsorge

Immer mehr Firmen bieten ihren Mitarbeitern gesundheitsfördernde Maßnahmen am Arbeitsplatz an. Nicht ganz uneigennützig sollen die Mitarbeiter damit zu einer gesünderen Lebensweise angeregt werden, was sich letztlich positiv auf die Produktivität auswirken soll. Während der Arbeitgeber von einer geringeren Ausfallquote durch Krankheit der Belegschaft sowie einer höheren Mitarbeitermotivation profitiert, ziehen die Arbeitnehmer selbst langfristig den größten Nutzen aus einer verbesserten Gesundheit und Lebensqualität („Work-Life-Balance“). Dabei stellen Bewegungsmangel, Fehlernährung, Stress oder Rauchen gesundheitliche Risikofaktoren dar, die im Gegensatz zum Alter, Geschlecht und genetischer Vorbelastung gut beeinflussbar sind.

#### Die Dreifaltigkeit: Ernährung, Entspannung und Bewegung

Die betriebliche Gesundheitsvorsorge basiert, neben der allgemeinen Aufklärung über gesundheitsrelevante Themen, auf drei wichtigen Säulen: Ernährung, Entspannung und Bewegung. Vor allem, wenn es um die Bewegung geht, sind allgemeine Ratschläge fehl am Platze. Eine sportliche Belastung, die für den Einen passend ist, kann für den Kollegen am Schreibtisch nebenan bereits zu viel des

Guten sein. Hier gilt es, vor dem Einstieg in den Sport herauszufinden, in welchem Belastungsbereich der Mitarbeiter sinnvollerweise trainieren sollte. Wer an dieser Stelle das Training frei nach dem Motto „viel hilft viel“ gestaltet, kehrt evtl. die positiven Effekte des Sports schnell ins Gegenteil um. Stress, Konzentrationsstörungen und ein geschwächtes Immunsystem können die Folgen eines dauerhaft zu intensiven Trainings sein. Auch die persönlichen Ziele des Mitarbeiters spielen bei der Gestaltung von Bewegungsangeboten eine wichtige Rolle. So ist die Bandbreite zwischen dem Abspecken ein paar überflüssiger Pfunde und der Teilnahme in der Firmenstaffel an einem Marathon sehr groß.

#### Individuelle Belastungsbereiche

Der aeroman® professional bietet engagierten Firmen im Bereich der betrieblichen Gesundheitsvorsorge die Möglichkeit, individuelle Trainingsbereiche schnell und komfortabel zu ermitteln. In einem kurzen Belastungstest wird anhand weniger Atemzüge der Energiestoffwechsel des Sportlers erfasst. Aus den gemessenen Daten lassen sich anschließend über die leicht bedienbare Software individuelle Trainingsbereiche darstellen. Da bei einem Fitness-Check mit dem aeroman® professional auf eine Ausbelastung verzichtet werden kann, eignet sich diese Methode ideal für Sporteinsteiger, ältere oder adipöse Menschen. Ein weiterer Bonus ist, dass sowohl das unangenehme Blutabnehmen (z.B. bei einem Laktat-Test) und die oft als störend empfundene Atemmaske (bekannt von der klassischen Atemgasanalyse) entfallen. Nach dem Fitness-Check werden die individuellen Trainingsbereiche der Mitarbeiter auf die persönlichen Ziele abgestimmt. So wird bei den Mitarbeitern vor allem der Spaß an der Bewegung neu- oder wiedererweckt. Und darüber freut sich dann nicht nur den Chef.



#### Der Chef als Vorbild

Vorzeigeprojekt für die Einführung eines betrieblichen Gesundheitsprogramms ist die Lanworks AG aus dem rheinischen Neuss. Hier wird bereits der aeroman® professional für die individuelle Trainingssteuerung eingesetzt. Betreut wird das renommierte Schulungsunternehmen im Bereich Computernetzwerke und High-End IT-Technik von den Diagnostik-Spezialisten der *leistungsdiagnostik.de*. Lanworks-Geschäftsführer Georg Rösch geht dabei als Vorbild voran und ist selbst mit großer Begeisterung bei der Sache.

#### Weitere Informationen:

[www.aerolution.de](http://www.aerolution.de) und  
[www.leistungsdiagnostik.de](http://www.leistungsdiagnostik.de)

#### Kontakt:

aerolution c/o ACEOS GmbH  
Karolinenstr.108  
90763 Fürth  
Telefon: +49/(0)1802/227502  
E-Mail: [aeroman@aerolution.de](mailto:aeroman@aerolution.de)