

# Information

## Bewegung im Homeoffice – ein wichtiges Element der Betrieblichen Gesundheitsförderung

Für BGM-Koordinatorinnen und BGM-Koordinatoren und weitere Verantwortliche

Die nachfolgenden Ausführungen sollen zuständige Personen dabei unterstützen, erfolgreiche Betriebliche Gesundheitsförderung in einer sich ständig verändernden Arbeitswelt anzubieten und durchzuführen.



### „Bewegung geht auch digital!“

In vielen Betrieben sind alternierende Telearbeit und Homeoffice nicht mehr wegzudenken. Dies hat sowohl für das Gesundheitsverhalten aller Mitarbeitenden als auch für die Bereitstellung von Gesundheitsangeboten durch den Arbeitgebenden Veränderungen mit sich gebracht.

Ziel sollte es sein, dass alle Mitarbeitenden unabhängig von ihrem Arbeitsort ihre Gesundheit stärken können. Dazu gilt es gesundheitsfördernde Maßnahmen anzubieten.

Die moderne Arbeitswelt verlangt im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung kreative Angebote, die sowohl digitale, hybride wie auch Präsenzzugänge ermöglichen.

Ein wichtiger Baustein zur Gesunderhaltung ist die Bewegung.

# Information

Für die Entwicklung von gesundheitsfördernden Angeboten mit dem Schwerpunkt Bewegung sollte sich ein Betrieb die folgenden Fragen stellen:

## 1. Welche Interessen hat der Betrieb?

- Steigerung von Gesundheit und Wohlbefinden
- Erhalt der Arbeitsfähigkeit
- Erhalt der Vitalität der alternden Belegschaft
- Reduzierung der Krankheitstage und Fehlzeiten
- Steigerung des Betriebsklimas und Erhöhung der Attraktivität
- Pflege des Arbeitsschutzes und der Fürsorgepflicht

## 2. Welche Interessen haben die Mitarbeitenden?

- Steigerung von Gesundheit und Wohlbefinden
- Gesund altern
- Aktivitäten in der Gruppe
- Vernetzung mit den Kollegen
- Übersichtliches Angebot bzw. Unterstützung bei der Suche nach einem geeigneten Angebot
- Finanzielle Unterstützung
- Motivation

## 3. Wie startet man eine gesundheitsfördernde Maßnahme?

- Mitarbeitende befragen
- Bereitschaft im Kollegium zur Durchführung eines Angebotes erfragen
- Alternativ: Prüfen, ob interessante Angebote externer Anbietender für Bedarfe existieren

- Angebot, Termine, Ort, Format (digital, hybrid oder in Präsenz), Ansprechpersonen und Zeiten festlegen
- Angebot bei der zuständigen Stelle Ihres Betriebes anmelden (Geschäftsführung bzw. Personalabteilung)

## 4. Wie erreiche ich meine Kolleginnen bzw. Kollegen mit dem Angebot?

- Angebotsinformation und Voranmeldung über Aushang, Mail, Chat und Intranet
- Bewegungsangebote hausintern regelmäßig vorankündigen, bewerben und daran erinnern
- Hinweis auf Unterstützung durch Führungsebene
- Bewerbung der gesundheitsfördernden Angebote durch die Unternehmensführung, bspw. bei einer Personalversammlung



# Information

## 5. Wie halte ich das Angebot langfristig attraktiv?

- Feedback einholen und Wünsche abfragen nach einem im Vorfeld definierten Zeitraum
- Teilnehmendenzahlen in kurzen Abständen evaluieren
- Angebot bei Bedarf anpassen

## 6. Was soll das abschließende Ziel eines Bewegungsangebotes sein?

Das Ziel ist die Schaffung einer Vereinbarung über eine dauerhafte Implementierung der Gesundheitsangebote (Bewegungsangebot und Entspannungsangebot) mit dem Personalrat, der Geschäftsführung und den Arbeits- und Gesundheitsausschüssen.

## Worauf sollte man bei Bewegungsangeboten im digitalen / hybriden Format achten?

- Sie sollten in einer gewissen Regelmäßigkeit stattfinden, damit die Mitarbeitenden ritualisiert Ihre Gesundheit auch von zu Hause stärken.
- Sie sollten allen Mitarbeitenden zugänglich sein, einen Ausgleich zu ihrer Tätigkeit unabhängig vom Arbeitsort darstellen und an den Bedarfen der Mitarbeitenden orientiert sein.
- Die Vortragenden sollten eine lockere und angenehme Atmosphäre schaffen, die alle Mitarbeitende unabhängig von ihrem Arbeitsort erreicht.

- Empfehlenswert sind Maßnahmen zwischen fünf und 60 Minuten in Form von Kurzaktivierungen, wie beispielsweise eine aktive digitale Frühstückspause oder angeleitete Bewegungs- bzw. Entspannungsangebote von bis zu einer Stunde.

## Welche Bewegungsangebote eignen sich im digitalen / hybriden Format?



- Aktivierungsangebote im Stehen und mit Bürogegenständen
- Ausgleichsübungen mit Stuhl und Schreibtisch
- Gesprächsrunden zum Austausch, z. B. digitale Kaffeepausen
- Entspannungsangebote, Achtsamkeitstrainings
- Bereitstellung von Videos mit Aktivierungsprogrammen
- Gesundheits-Apps oder Software mit Bewegungs- und Gesundheitsprogrammen mit Inhalten, die man im Alltag einbauen kann bzw. am Bildschirm mitmachen kann von professionellen Anbietern einkaufen

# Information

Ein Auszug aus dem BGM-Angebot der Unfallkasse Rheinland-Pfalz als exemplarisches Beispiel einer modernen, an die neue Arbeitswelt angepassten betrieblichen Gesundheitsförderung:



**After-Work-Fitness**  
digital / vor Ort / Hybrid

**Aktivierungspause**  
digital / hybrid

**digitale Programme für den Schreibtisch**  
digital / vor Ort

**digitale Kaffeepause**  
digital / hybrid

**entspannte Pause**  
digital / vor Ort / hybrid

**Gesundheitscheck**  
vor Ort

**Betriebssport:**  
**Badminton, Fußball**  
vor Ort

Die Angebote der Unfallkasse RLP sollen als Ideengeber dienen. Die Angebote müssen grundsätzlich immer an die Bedingungen, Anforderungen und Bedürfnisse im eigenen Betrieb angepasst werden.

## Haben Sie Fragen?

Die Mitarbeitenden des Fachbereichs „Sport – Bewegung – Verkehr“ der Unfallkasse Rheinland-Pfalz helfen Ihnen gerne weiter:

Telefon: 0 26 32 / 9 60-16 40

E-Mail: [sport-bewegung-verkehr@ukrlp.de](mailto:sport-bewegung-verkehr@ukrlp.de)