

# Freiwillige Übungen für Geist und Seele

Mit den Kollegen dauerlaufen oder Fußball spielen – gemeinsam Sport zu treiben, bringt **Beruf und Privatleben** ins Lot. Deshalb fördern Personaler den Betriebssport. *js*

## Prävention oder Kompensation – wie der Sport wirkt

IN VIELEN UNTERNEHMEN TRAGEN GEMEINSAME SPORTLICHE AKTIVITÄTEN ZUR WORK-LIFE-BALANCE DER MITARBEITER BEI.

### 1. Steht Gesundheitsmanagement auf Ihrer HR-Agenda?

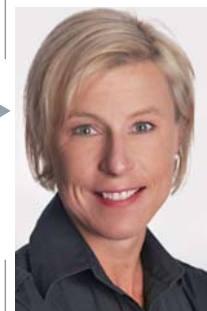
Ja, definitiv und zwar mit einem großen Angebot. Das Engagement fürs Gesundheitsmanagement ist eigentlich „Pflichtprogramm“ für ein Food-Unternehmen, das nachhaltig agieren will.

### 2. Haben Sie dieses Jahr spezielle Aktionen geplant?

Standardangebote sind jährlich bis eineinhalbjährlich stattfindende **Gesundheits- und Arbeitssicherheitstage** an allen Standorten. Hinzu kommen Kooperationen mit Fitnesscentern, Rückenfitnesskurse etc. 2010 findet wieder der „Danone-Weltcup“ – unser internationales Danone-Mitarbeiter-Fußballturnier – statt.

### 3. Wie fördert Betriebssport die Work-Life-Balance?

Fußball ist das große Thema bei Danone. Nicht nur Männer-, auch Frauenmannschaften spielen hier sehr aktiv. Wir haben sogar alle zwei Jahre ein **weltweites Turnier** mit Mannschaften aus allen Danone-Ländern. Es gibt dort einen Frauen- und einen Männerwettbewerb, aber dieses Jahr erstmalig auch ein Mixed-Turnier.



**Claudia Hartwich**  
Direktor Human Resources bei Danone



**Stefanie Müller-Hölzle**  
Head of HR Consulting bei Telefónica O<sub>2</sub> Germany

Gesundheitsmanagement ist seit acht Jahren fester Bestandteil der **Unternehmenskultur**. In allen Regionen gibt es ein AKTIV Büro mit Fachpersonal, das Mitarbeiter zu Fragen rund um das Thema Gesundheit berät. Unser Corporate-Activity-Programm umfasst Diagnostik, Vorsorge, Präventionsmaßnahmen und Bewegung.

In Zusammenarbeit mit der AOK läuft vom 1. Juni bis zum 31. August die Aktion „**Mit dem Rad zur Arbeit**“. Unter allen Mitarbeitern, die mindestens 20 Mal zur Arbeit geradelt sind, werden Preise verlost. Im Oktober essen unsere Mitarbeiter dann bei „Nimm 5 am Tag“, mindestens fünf Stück Obst oder Gemüse am Tag.

Ein Schwerpunkt des Gesundheitsmanagements ist natürlich die **Fitness**. Wir bieten deshalb an allen Standorten ein vielseitiges Sportprogramm an. Zum Kursangebot gehören beispielsweise Box-Workouts, Bodyshape-Kurse oder tägliche Stretch- und Relax- sowie Pilates-Einheiten.



**Brigitte Hirl-Höfer**  
Director Human Resources und Mitglied der Geschäftsleitung Microsoft Deutschland

Gesundheitsförderung gehört zur Unternehmenskultur, wir fühlen uns dafür verantwortlich, dass es unseren Mitarbeitern gut geht. Deshalb unterstützen wir sie, etwas für ihre **körperliche Fitness und ihr Wohlbefinden** zu tun. Wir bieten verschiedene Präventionsprogramme, beispielsweise Cardio-Checks oder Rückenkurse.

Wir werden weiterhin **in Kooperation mit Sportstudios** Gesundheitskurse anbieten. Viele Mitglieder unseres Sportvereins nehmen auch an Läufen und Turnieren teil, zum Beispiel am Firmenlauf, am Stadtlauf oder am Medienmarathon in München.

Bereits vor zehn Jahren haben wir den **Microsoft Sportclub e.V.** gegründet. Mittlerweile beteiligt sich mit 1000 Club-Mitgliedern fast die Hälfte aller Mitarbeiter am Standort Unterschleißheim an dem Sportangebot. Seit 2008 steht zudem ein neuer Fitnessraum nebst Personal Trainer zur Verfügung.



Im O<sub>2</sub>-Fitnessstudio werden Workouts, Bodyshape-Kurse und Pilates angeboten.

### 1. Steht Gesundheitsmanagement auf Ihrer HR-Agenda?

Das Thema ist fest in die **Personalstrategie** der Otto Group integriert und im Konzern unter dem Logo aktiv.net gebündelt. Als Erfolgsgeschichte hat sich aktiv.net in den vergangenen Jahren vom Otto-eigenen Fachbereich Gesundheit zum heute bundesweiten Dienstleister für betriebliches Gesundheitsmanagement entwickelt.

### 2. Haben Sie dieses Jahr spezielle Aktionen geplant?

Otto beteiligt sich 2010 am HSH Nordbank Run, dem Hamburg-Marathon und dem Triathlon Dextro-Energy Hamburg. In der „TK Fitness Lounge“, die allen zur Verfügung steht, werden Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Trainerinnen und Trainern kompetent zu Themen rund um Fitness und Gesundheit beraten.

### 3. Wie fördert Betriebssport die Work-Life-Balance?

Die Gesundheitsförderung durch sportliche Betätigung ist sehr wichtig. Es sollen **Teamgeist, Engagement und die Identifikation** mit Otto gefördert und zudem ein Ausgleich zwischen Berufs- und Privatleben geschaffen werden, da sich Mitarbeiter direkt vor bzw. nach der Arbeit oder währenddessen sportlich betätigen können.



**Karsten von Rabenau**  
Bereichsleiter Gesundheitsmanagement bei der Otto Group



**Claudia Pfeifer**,  
Leiterin Grundsatz & Vergütung bei Allianz Deutschland

Die Allianz unterstützt ihre Mitarbeiter durch ein vielfältiges Programm, um die **Gesundheit und Lebensqualität** zu erhalten sowie das Arbeits- und Privatleben in Einklang bringen zu können. Denn gesunde und motivierte Mitarbeiter machen einen wesentlichen Teil des wirtschaftlichen Erfolgs eines Unternehmens aus.

Neben speziellen Seminarangeboten und Sportangeboten an den Standorten starten die Kollegen wieder beim **B2Run München**. Alle vier Jahre – auch 2010 – kommen Allianz-Mitarbeiter aus der ganzen Welt zusammen, um sich in verschiedenen Disziplinen (z.B. Leichtathletik, Schwimmen, Tennis, Fußball etc.) zu messen.

Betriebssport hat bei uns eine lange Tradition. An fast allen Standorten in Deutschland gibt es Allianz Sportvereine. Sport ist aber auch ein fester Bestandteil des **Seminarprogramms für Führungskräfte** unserer unternehmens-eigenen Corporate University. Sport fördert den Zusammenhalt und die Motivation.



**Bernd Ratzke**  
Vorstandsvorsitzender des HVB Club e.V., HypoVereinsbank UniCredit Group

Sport ist Teil der **Personalentwicklung**. Um heute im Wettbewerb bestehen zu können, brauchen wir gut ausgebildete Mitarbeiter. Aber neben dem nötigen Fachwissen müssen Mitarbeiter auch körperlich auf der Höhe sein. Insofern ist Betriebssport kein „nice to have“, sondern ein wichtiger Bestandteil der HR-Arbeit.

In München haben wir einen **Sportclub mit 8000 Mitgliedern**, davon 4300 in München selbst. Das Sportgelände bietet neben einem Schwimmbad, einem Gymnastikraum auch ein Fitnessstudio. Viele Mitarbeiter laufen beim B2Run mit oder aber in Hamburg, Berlin, Nürnberg, Regensburg und Aschaffenburg.

Im Club sind nicht Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, sondern auch deren Familien. Das ist uns sehr wichtig. Einmal im Jahr wird der sogenannte **Familientag** gefeiert. Da kommen an die 300 Kinder mit Eltern und Großeltern in den Club. Für viele Familien ist Sport die Entspannung, der Ausgleich zur Anspannung im Berufsleben.