

DAS FCP-GESUNDHEITSPROGRAMM

EIN PROJEKT ZUR BEWEGUNGSORIENTIERTEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG

22.04.2010

Thomas Lamprecht, SPORTUNION Österreich
12. Österreichische Präventionstagung

- Projektüberblick
 - Ziele
 - Ausgangslage
 - Durchgeführte Maßnahmen
 - Teilnehmerzahlen

- (subjektive) Bewertung einzelner Maßnahmen + Vorhaben
 - Was hat gut funktioniert?
 - Was hat nicht so gut funktioniert?
 - Was hat überhaupt nicht funktioniert?

- Resümee + Ausblick

Projektüberblick

- **Fritsch, Chiari & Partner (FCP)**
 - ca. 200 MitarbeiterInnen

- **Projektziel:**
 - Ganzheitliche Gesundheitsförderung mit Schwerpunkt Bewegung

- **Zielgruppe:**
 - MitarbeiterInnen
 - (Familienangehörige)

Projektüberblick

- Projektdauer:
 - ▣ 18 Monate (Februar 2009 – Juli 2010)

Gefördert von:



Fonds Gesundes
Österreich



Vorbereitungsphase
+
Ist- Analyse

Vorbereitungsphase

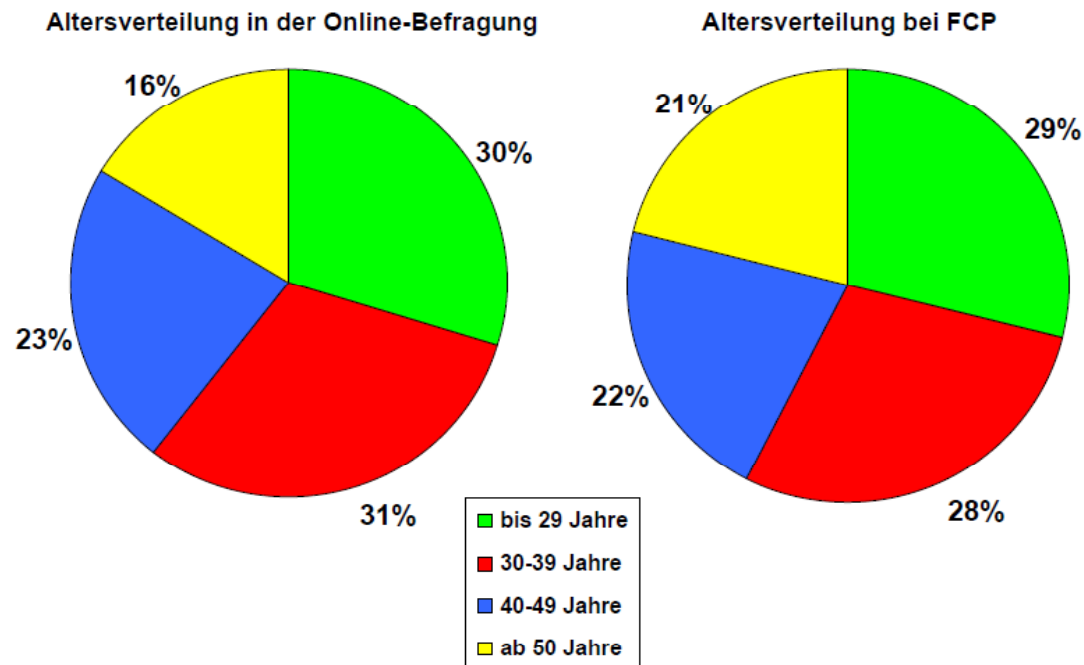
- Steuerungsgremium
- Gesundheitszirkel
- Vorbereitende Maßnahmen
- Evaluation:
 - Universität Wien; Institut für Sportwissenschaft

Ist- Analyse April 2009

Online Befragung; n=91

Ausgangslage

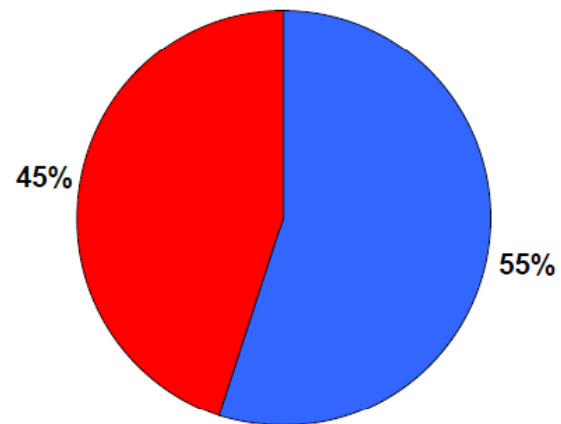
Altersverteilung



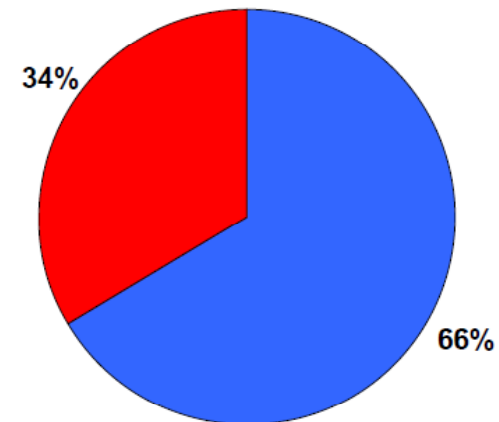
Ausgangslage

Geschlechtsverteilung

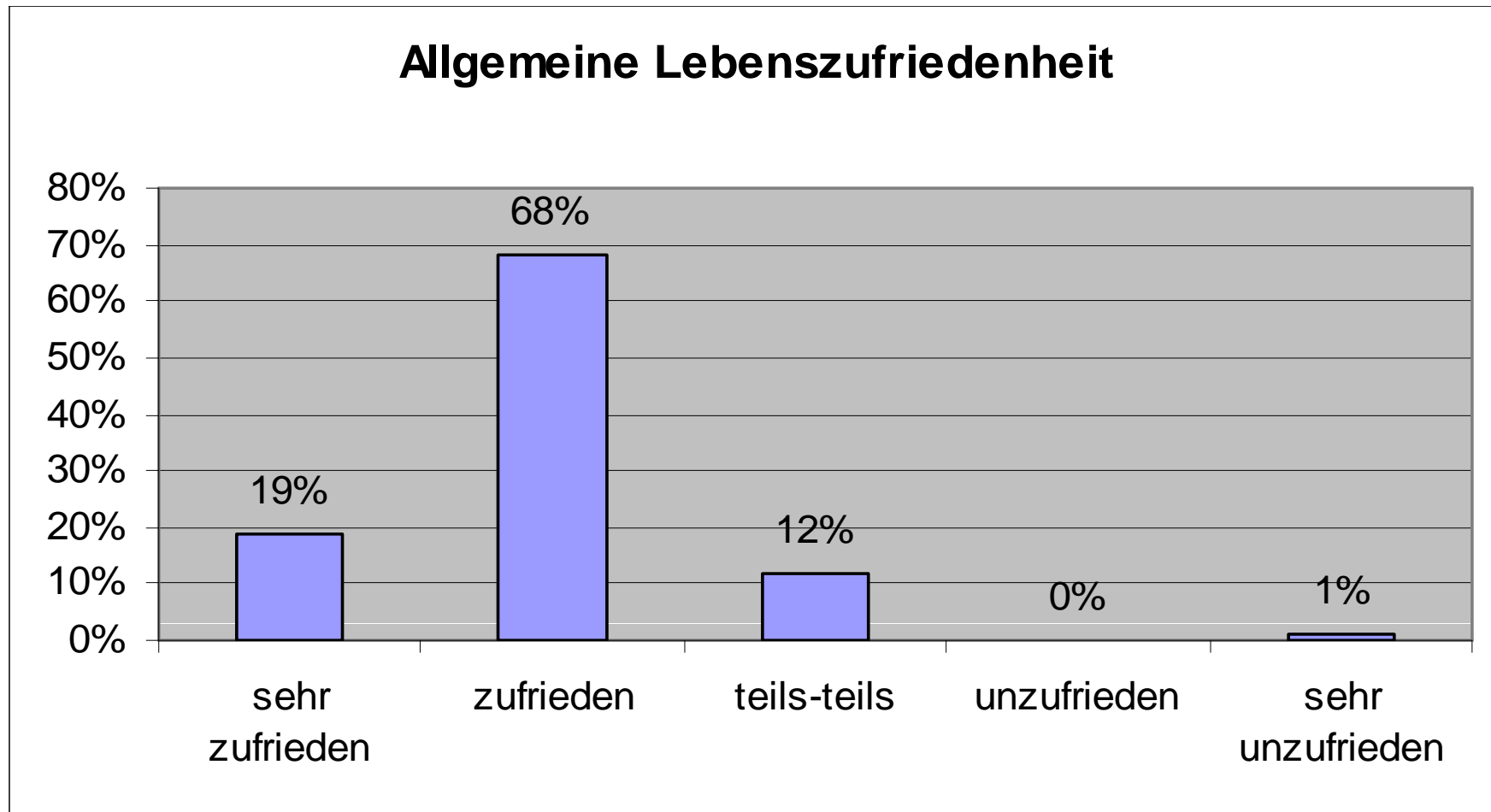
Geschlechtsverteilung in der Online-Befragung



Geschlechtsverteilung bei FCP

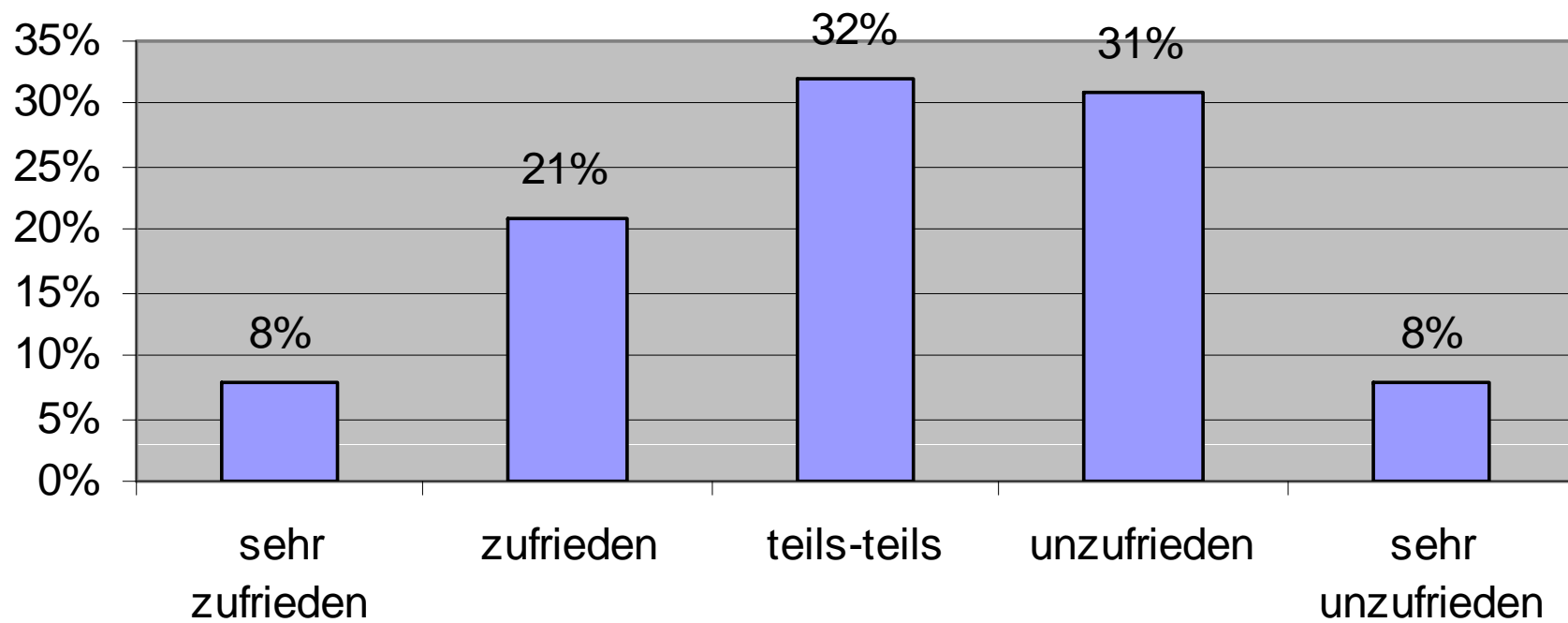


Ausgangslage

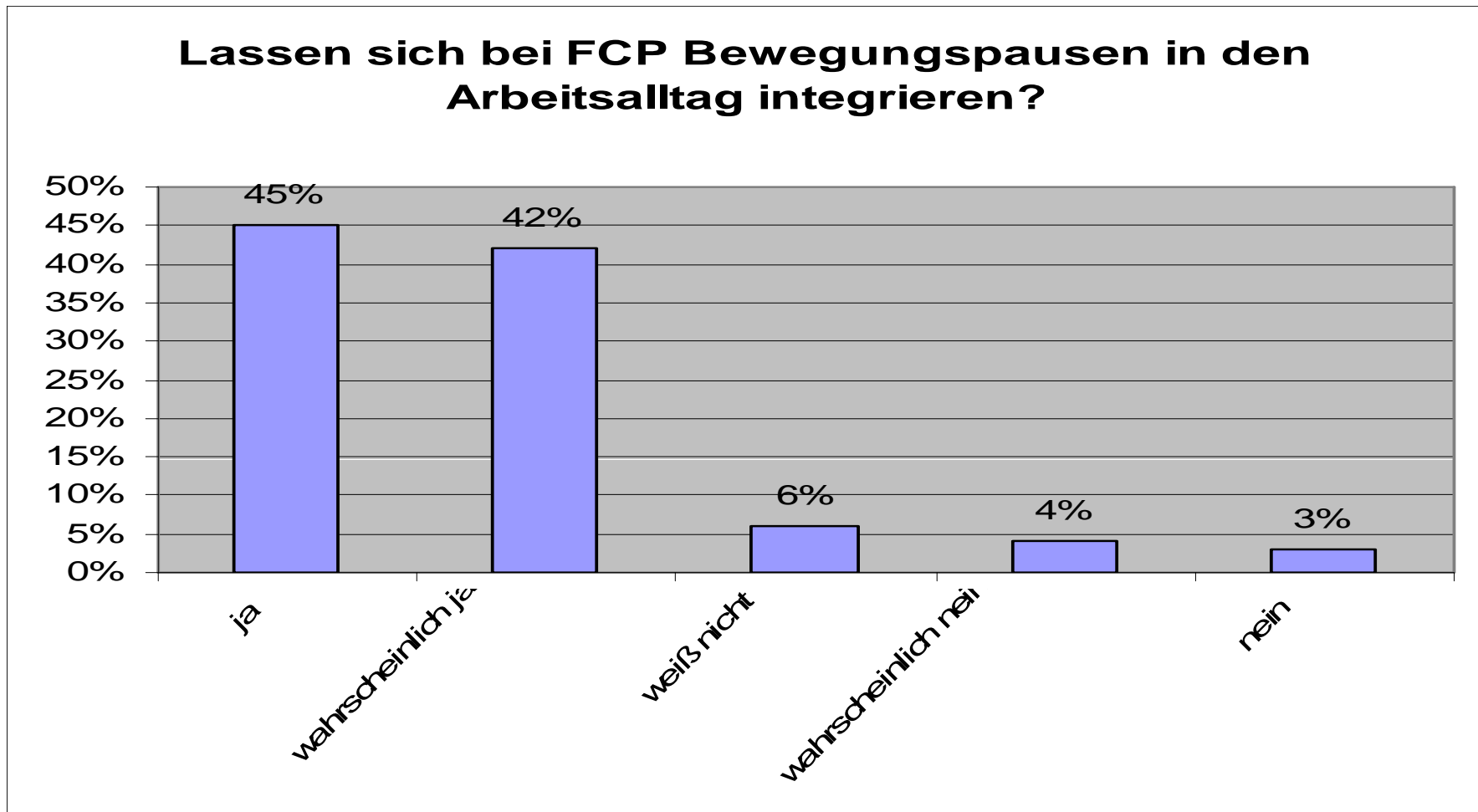


Ausgangslage

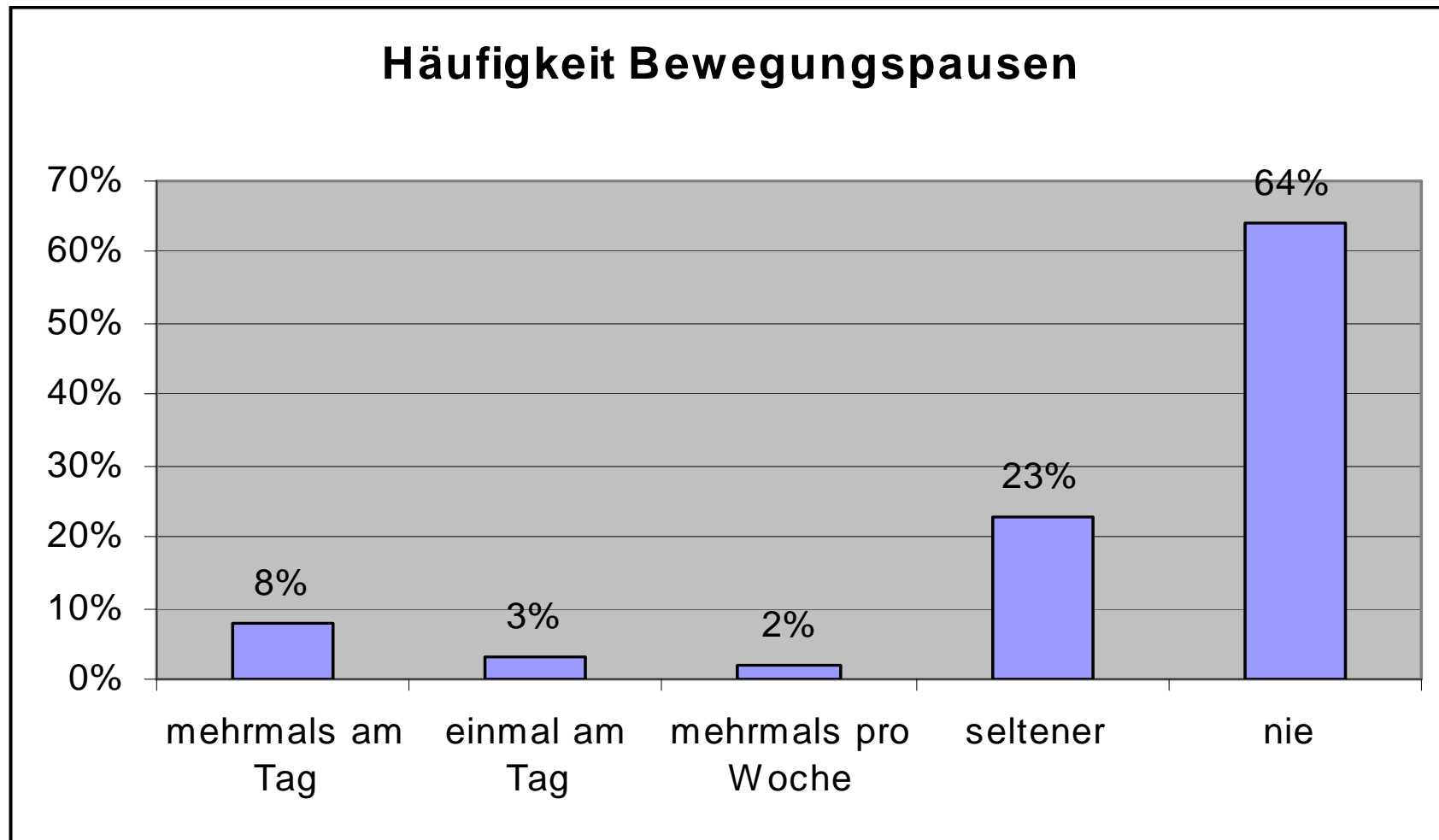
Zufriedenheit mit Sport-/Bewegungsverhalten im Alltag



Ausgangslage



Ausgangslage



Umsetzungsphase

Maßnahmen

- Kick Off- Veranstaltung



- Vorstellung Projektplan
- Vortrag Univ.-Prof. Dr. Haber

Maßnahmen

- Fitness- Check
 - Ärztliche Untersuchung
 - Körperstabilität
 - Kraft
 - Ausdauer
 - Körperfettmessung



“What fits your busy schedule better, exercising one hour a day or being dead 24 hours a day?”

Maßnahmen

- Basismodul (Mai 09 – Oktober 09)
 - Vorträge und praktische Einheiten
 - Inhalte: Bewegung, Ernährung, Selbstmanagement
 - Während der Arbeitszeit

Maßnahmen

- Bewegungspause am Arbeitsplatz
 - Gleichgewichtsplatte
 - Therabänder
 - Plakate

F C P Gesundheitsprojekt

Fünf Minuten für DEINE Gesundheit



Wähle 2 beliebige Kräftigungsübungen und 1 Dehnungsübung aus den abgebildeten Übungen aus.

Kräftigungsübungen: Pro Übung sollten zwischen 8 – 20 Wiederholungen durchgeführt werden. Immer beide Seiten kräftigen, wobei die Übung zunächst auf einer Seite und dann auf der anderen Seite durchgeführt wird. Ein Durchgang pro Übung.



Kniebeuge (Beine und Gesäß): Die Knie sollen während der Bewegungsbewegung nicht nach innen oder außen knicken, die Fußspitzen zeigen leicht nach außen. Möglichst tief hinuntergehen, ohne dass dabei das Becken kippt.



Schulterblatt (Schulterblatt/Ärmel): Der Rücken bleibt gerade, die Endposition wird ca. eine Sekunde lang gehalten.



Knieheben im Stand (Hüfte): Das Knie langsam zum gegenüberliegenden Ellenbogen heben. Spieluhr nicht am Becken absetzen, darauf achten dass das Becken auf der Standbeinseite nicht abkippt.



Hyperextension (Rückenerweiterung): Langsam den Oberkörper über den Wirbel aufrichten, wobei das Becken immer in der gleichen Position bleibt. Die Endstellung ca. eine Sekunde lang halten.



Seitziehen (Schultermuskulatur): Die Arme bleiben während der Übungsausführung gestreckt, die Handlingsgerichte zeigt nach oben. Auf eine gerade Wirbelsäule (Hüftengrenze) achten.



Hinters stehen (Rücken): Die Ellbogen werden knapp am Oberkörper vorbeigeführt. Das Rücken während der gesamten Übung gerade halten.



Dehnungsübungen: Die Dehnposition ca. 20 – 30 Sekunden halten. Immer beide Seiten dehnen!



Oberschenkelvorderseite: Anhalten erlaubt Verstärkung der Dehnung durch Strecken in der Hüfte.



Oberschenkelhintere: Auch ohne Sessel möglich. Hüfte heben, Rücken dabei gerade lassen.



Schleife Ringhalsmuskeln: Kann auch im dynamischen Seitenwechsel ausgeführt werden.



Bizepsmuskulatur: Die Dehnung entsteht durch das Verdrehen des Oberkörpers.

Aktiv im Büroalltag: Die Bewegungspause 1 - 3x täglich

FCP Gesundheitsprojekt

Fünf Minuten für DEINE Gesundheit

2+1

Wähle 2 beliebige Kräftigungsübungen und 1 Dehnungsübung aus den abgebildeten Übungen aus.

Kräftigungsübungen: Pro Übung sollten zwischen 8 – 20 Wiederholungen durchgeführt werden. Immer beide Seiten kräftigen, wobei die Übung zunächst auf einer Seite und dann auf der anderen Seite durchgeführt wird. Ein Durchgang pro Übung.



Schulterrückzieher (Schulter, Trizeps): Arme gegen den Widerstand des Bandes nach oben drücken. Oberkörper dabei aufrecht halten.



Foremdrücken (Schulterdrehbewegung, Schulter): Das Band wird vor dem Körper in die Handgelenke gedribelt. Die Ellbogen zeigen während der gesamten Bewegung nach vorne.



Radarm sitzend flucken! Der Oberkörper ist nach vorne geneigt, die Wirbelsäule bleibt gestreckt. Das Band wird zum Körper gezogen, sodass die Ellbogen nach hinten zeigen. Hin- und Herbewegungen werden seitlich abgeprägt.



Hyperextension (Rückenstrecker): Langsam den Oberkörper Winkel für Winkel aufrollen, die Endstellung ca. eine Sekunde lang halten. Der Schweregrad lässt sich durch Veränderung des Hüftwinkels variieren.



Doppelkreuzer (Schulterhebelstabilisieren, Hals): Ein Arm ist seitlich weggestreckt, der andere Arm zieht das Band auseinander. Der Ellbogen bleibt dabei vom Körper abgewinkelt.



Trizepsgestütztes (Bizeps, Schultergürtel, Trizeps): Die Hände setzen etwas weiter als schulterbreit auf, Wirbelsäule und Hüfte bleiben während der gesamten Bewegung gestreckt (Körperpannung!).



Dehnungsübungen: Die Dehnposition ca. 20 – 30 Sekunden halten. Immer beide Seiten dehnen!



Trizeps: Durch schwerkraftbegünstigte Ausdehnung des Oberkörpers kann auch die äußere Ringfingerschlagader gestärkt werden.



Schulter: Der Zug erfolgt knapp oberhalb des Ellbogens. Die Schulter während der Dehnung nicht hochziehen!



Oberer Rückenrückseite: Die Dehnung entsteht durch das Beugen in der Hüfte. Wirbelsäule gestreckt lassen.



Gesäß: Das Knie wird am gegenüberliegenden Brust gestützt. Den Oberkörper dabei aufrecht halten.

Aktiv im Büroalltag: Die Bewegungspause 1 - 3x täglich

Maßnahmen

- Intranet- Gesundheitsseite
 - Inhalte Basismodul
 - Frage zum Tag
 - Praktische Empfehlungen

Training	Ernährung	Zeitmanagement	Stress	Schlaf
1. <u>Körperliche Bewegung</u> 2. <u>Traningsprogramme</u> 3. <u>Übungsvideos</u> 4. <u>Downloads</u>	1. <u>Gesunde Ernährung</u> 2. <u>Gewichtsreduktion</u> 3. <u>Gesunde Kochrezepte</u> 4. <u>Downloads</u>	1. <u>Grundlagen</u> 2. <u>Tipps</u> 3. <u>Downloads</u>	1. <u>Grundlagen</u> 2. <u>Tipps</u> 3. <u>Downloads</u>	1. <u>Allgemein</u> 2. <u>Tipps</u> 3. <u>Downloads</u>

"Frage zum Tag"

F C P	SPORT UNION 
<u>Termine Gesundheitsprojekt</u>	<u>Sportprogramm - Sportunion</u> <u>Wien</u>
	<u>Angebot des Monats</u>



**Kräftigungsübungen mit dem Theraband:
Schulterdrücken (Schultermuskulatur)**

Beispiel: Frage zum Tag

□ **Wie viele Menschen leiden weltweit an Übergewicht?**

- a) 100 Millionen
- b) 900 Millionen
- c) 1 Milliarde
- d) 1, 7 Milliarden

Beispiel: Frage zum Tag

□ Lösung: d

Etwa 1,7 Milliarden Menschen leiden weltweit an Übergewicht oder Fettleibigkeit. Das schätzt die Weltgesundheitsorganisation WHO. Seit 1980 verzeichnet die Organisation eine dreifache Steigerung des Übergewichts in Nordamerika, Großbritannien, Osteuropa, Mittlerer Osten, pazifische Inseln, Australien und China.

Maßnahmen

- Abschluss Basismodul Oktober 2009
 - Vortrag: Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht

Maßnahmen

- Aufbauende Module (Beginn: November 2010)
 - spezielle Bewegungseinheiten (z.B.: Pilates, QiGong...)
 - Müssen sich für ein Angebot entscheiden
 - Anpassung der Angebote alle 6 Wochen
 - In der Freizeit





Maßnahmen

- Ergänzende Maßnahmen:
 - ▣ Vorträge (z.B.: Augentraining, positives Denken,...)
 - ▣ Ergonomie- Rundgänge
 - ▣ Strukturverbesserungen

Erfahrungen aus
dem Projekt

Teilnehmerzahlen

- 3 von 4 MitarbeiterInnen haben an zumindest einem Angebot teilgenommen

- Vortrag:
1/4 bis 1/2 der MitarbeiterInnen erreichbar

- Bewegungseinheiten
1/5 bis 1/4 der MitarbeiterInnen erreichbar

Mitarbeiter



„no sports!“

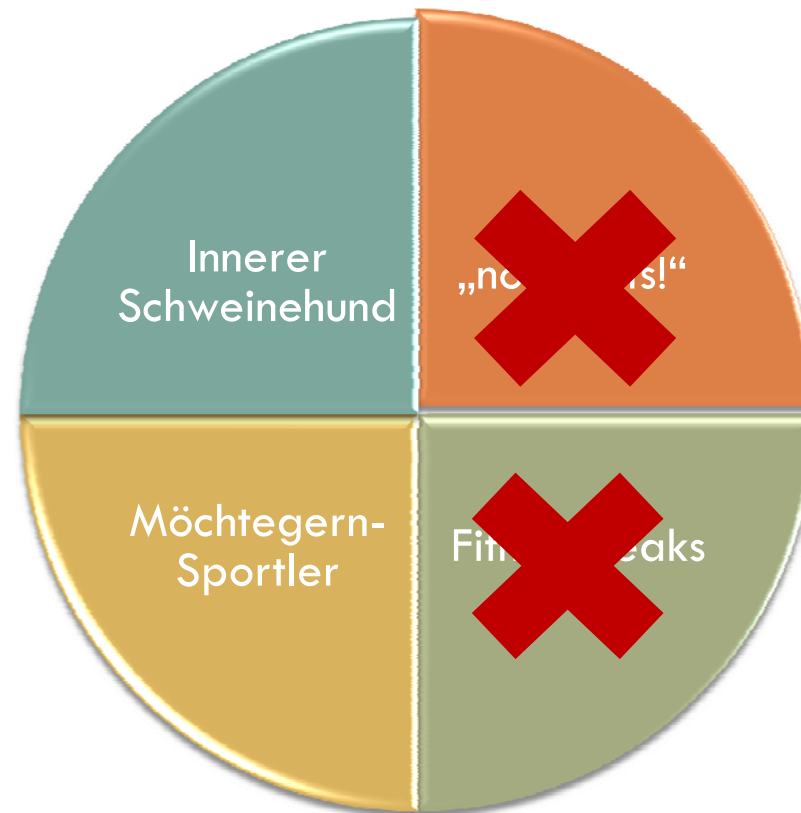
Empfehlungen neu

- Alltagsbewegung
 - Jede Gelegenheit nutzen

- Ausdauertraining
 - 2½ - 5 Stunden mit mittlerer Intensität
 - Oder: 1¼ - 2½ Stunden mit höherer Intensität

- Muskeltraining
 - An 2 oder mehr Tagen
 - Alle großen Muskelgruppen

Teilnehmer Bewegungsmaßnahmen



Bewertung + Rückschlüsse



- Was hat gut funktioniert?
 - Kick Off- Veranstaltung
 - Fitness- Check
 - Vorträge
 - Bewegungsangebote
 - Periodische Anpassungen des Angebotes
 - Aufrechterhaltung des Interesses am Angebot
 - Einbeziehung beider Geschlechter

Bewertung + Rückschlüsse



- Was hat nur mittelmäßig funktioniert?
 - Bewegungspause am Arbeitsplatz
 - Sommerangebote
 - Wiederholungseinheiten

Bewertung + Rückschlüsse



- Was hat nicht funktioniert?
 - Einbeziehung von Familienangehörigen
 - Eigene Kurse für die Kinder der MitarbeiterInnen
 - Übungsvideos bzw. –fotos mit MitarbeiterInnen
 - Übungsvideos bzw. –fotos mit der Geschäftsführung
 - Gesundheitstraining für Anfänger

Resümee

- Bewegungsorientierte Gesundheitsförderung am Setting Betrieb
- ≠ klassische BGF
- MitarbeiterInnen stehen dem Projekt sehr positiv gegenüber
- Geschäftsführung ist mit dem Projekt zufrieden

Ausblick

- Weiterer Projektverlauf:
 - Bewegungseinheiten
 - Fitness- Check
 - Evaluation – Enderhebung - Endbericht

- Konzeptentwicklung zur Weiterführung

- Beantragung des BGF- Gütesiegels



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontakt:

Mag. Thomas Lamprecht

t.lamprecht@sportunion.at

www.sportunion.at