



Solutions

in Kooperation mit Greinwalder & Partner



So geht's und das bringt's!

ein Erfahrungsbericht zur Prävention, betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) und Firmenfitness

Wolfgang Scheer



In Deutschland gibt es nur wenige, die neben einem fundiertem Fachwissen so viele Erfahrungen in der Praxis vorweisen können. Profitieren Sie von seinem Know-how!

- ◆ Diplomsporthelehrer, Fitnessfachwirt, Fachübungsleiter Rehabilitation in mehreren Bereichen
- ◆ Seit 20 Jahren in der Fitnessbranche tätig, seit 16 Jahren Erfahrung bei Kooperationen mit Krankenkassen
- ◆ Seit 2000 selbständig mit „web.spot GmbH“, seit 2005 mit „VITALITAS“ (Gesundheitsdienstleistungen)
- ◆ Projektleiter für Prävention im FIT PLUS Fitness Center in Landshut mit eigener Gesundheitskurschule
- ◆ Projektleiter für Firmenfitness im FIT PLUS Fitness Center in Landshut mit vielen erfolgreichen Firmenkooperationen
- ◆ Berater im Bereich Prävention und Firmenfitness für zahlreiche Fitnessclubs

Ein paar Worte zur aktuellen Lage

Gesundheitskurse nach § 20 SGB V spielen trotz aller Neuerungen im Gesundheitswesen weiterhin in allen Aussagen der gesetzlichen Krankenkassen eine wichtige Rolle. Ich habe mit einem Schmunzeln festgestellt, dass wieder mal der eine oder andere Mitbewerber durch die zahlreichen Änderungen hinsichtlich Förderungsanzahl und Förderungshöhe für Präventionskurse, diesen Bereich aus der eigenen Angebotsliste entfernt hat. Sparzwänge, Beitragserhöhungen, veränderte Schwerpunktsetzungen in der Leistungserbringung und etliche Fusionen, vor allem bei den Betriebskrankenkassen, sind Ursachen für die Unruhe im Markt.

Lassen Sie sich nicht aus der Ruhe bringen: Es sind ALLE Leistungserbringer im Gesundheitswesen davon betroffen - reden Sie doch mal mit Ihrem Hausarzt über unser Gesundheitswesen. Es werden wie immer diejenigen profitieren, die sich professionell und schnell den jeweiligen Umständen anpassen.

Die **betriebliche Gesundheitsförderung** steht bei den gesetzlichen Krankenkassen ganz hoch im Kurs. Das ist übrigens auch in den allermeisten Satzungen der gesetzlichen Krankenkassen nachzulesen. Jetzt noch mehr, da sich auch viele Firmen und Ämter diesem Bereich immer mehr öffnen und die Krankenkassen dort ein beträchtliches Mitgliederpotential sehen.

Hier bieten sich sensationelle Schnittmengen: Die Krankenkassen als Türöffner für Firmenfitness durch Angebote der BGF und die Firmen als Türöffner für Krankenkassenkooperationen – Voraussetzung natürlich, dass Sie in diesem Bereich Potentiale besitzen, z.B. eine Arbeitsplatzanalyse durchführen - oder zumindest Angebote nach § 20 SGB V machen können.

Firmenfitness wird der „Bringer“ der nächsten Jahre werden. Die besten Voraussetzungen haben Sie, wenn Sie:

- ◆ ein engagiertes Präventionsprogramm nach § 20 SGB V in der Schublade haben und dieses auch öffnen (am besten in ALLEN Handlungsfeldern)
- ◆ die Grundlagen der betrieblichen Gesundheitsförderung beherrschen (Arbeitsplatzanalyse, Seminare, Rückenschule etc.)
- ◆ bereit sind, diese Programme Aktionsweise auch in den Firmen durchzuführen
- ◆ ein Konzept zur Durchführung im Fitnessclub haben
- ◆ und die nötigen „Umsetzer“ benennen (Firmenfitnessbeauftragte, Kursleiter etc.)

Praxisbeispiele

für erfolgreiches Handling der Prävention nach § 20 SGB V und der betrieblichen Gesundheitsförderung

Herbst / Wintersaison 2010

Planen Sie jetzt Ihre Gesundheitskurse für die kommende Herbstsaison. Vor allem bei denjenigen gesetzlichen Krankenkassen, die viel mit Prävention arbeiten und eigene oder Fremdprogramme anbieten, ist spätestens Juni Abgabeschluss für die Bewerbung Ihrer Kurse.

Zur Anregung und als Beispiel bietet mein derzeitiges Präventions-Basis-Programm ab dem 13.09.2010 folgende Kurse:

- ◆ 7 Kurse Aquafitness
- ◆ 3 Kurse „gesunder Rücken“
- ◆ 2 Kurse Wirbelsäulengymnastik / Pilates
- ◆ 2 Kurse Hatha-Yoga
- ◆ 2 Kurse Qi Gong
- ◆ 2 Kurse Ernährung
- ◆ 1 Kurs Nordic Walking
- ◆ 2 Kurse Beckenbodengymnastik

(nachzulesen ab Mitte Juni unter www.fit-plus.info)

Auf Basis der Erfahrung der letzten Jahre kann folgende Umsatzprognose gestellt werden:

Im Schnitt werden 12 Teilnehmer aus dem externen Nicht-Mitgliederbereich generiert werden. Das entspricht bei der angegebenen Kurszahl 252 Teilnehmern, die im Schnitt eine Kursgebühr von 95 Euro bezahlen. Der Gesamtumsatz wird somit für die Herbstsaison etwa 23940 Euro betragen. Der Mitgliederertrag für diese Zeit aus Präventionskursteilnehmern im Fitnessbereich wird bei etwa 10% liegen und 10% werden zusätzlich für den rehavital gesundheitssport e.V. gewonnen werden, der mit seinem speziellen Angebot im Bereich Orthopädie, Herzsport, Asthma und Diabetes spezielle Zielgruppen auch der Präventionsteilnehmer erreicht (Interessenten aus dem Fitnessbereich, die sich an unseren Verein angliedern wollen, sind herzlich willkommen).

Welches Marketing ist u.a. dazu notwendig?

- Platzierung der Kurse auf der AOK Homepage und in dem halbjährlichen AOK Flyer (Abgabeschluss Anfang Juni)
- Platzierung der Entspannungskurse bei der mh plus (Abgabeschluss Mitte Mai)
- Spezielle Kurse aus dem Angebot werden durch ein Mitglieder mailing der BEK/GEK beworben (Mitte August)
- Einzelinformation aller ansässigen Krankenkassen, v.a. den Ersatzkassen und örtlichen Betriebskrankenkassen (Mitte August)
- Platzierung des Angebots in der „Easy Präventionsdatenbank“ (Anfang Juni)
- Anschreiben an den bestehenden Kundenstamm Prävention (Mitte August)
- Platzierung des Präventionsangebotes bei Firmen, Ämtern und städtischen Betrieben (Mitte August)
- Platzierung des Angebotes bei den wichtigsten Apotheken (Mitte August)
- Platzierung auf der eigenen Homepage (Mitte Juni)

Sommersaison 2010

Überbrücken Sie jetzt die „kursarme“ Zeit mit Präventionsangeboten für Ämter und Firmen und nutzen diese gleichzeitig als Türöffner für Firmenfitness! Folgende Kurse (siehe Abb. rechts) werden momentan von mir bei den Stadtwerken, beim Arbeitsamt, beim Versorgungsamt, bei LFoundry (ein Chip-Hersteller), bei GEHE (Arzneimittel), Brandl (Maschinenbau) und bei den Raiffeisenbanken beworben.

Wie kamen diese Kooperationen zu Stande?

Die Kontakte sind entstanden durch Anfragen meinerseits (Stadtwerke), Anfragen der Firmen (LFoundry) oder Ämter (Arbeitsamt), Vermittlung durch die Krankenkassen (Versorgungsamt/GEHE), Firmenseminare oder betriebliche Gesundheitsförderung (Raiffeisenbank). Die Kurse werden im Fitnesscenter durchgeführt. Nahezu alle genannten Firmen oder Ämter haben ebenso ein Interesse an einer weitergehenden Fitnesskooperation gezeigt.

Die nach dem derzeitigen Anmeldestand geschätzte Kursteilnehmerzahl, inkl. der notwendigen Zusatzkurse beträgt ca. 80 Teilnehmer (+/-10). Bei einem Kurspreis von 95 Euro wiederum, wird ein Umsatz von

ca. 7600 Euro generiert. Zusätzlich ist der wie vor errechnete Zuwachs im Fitness- und Rehabereich zu erwarten.

Praxisbeispiel

Firmenfitness am Beispiel der Firmen ebm papst (Luft- und Antriebstechnik/1.200 MA) und e-on service plus (Energie/700 MA)

Verlauf der Kooperation mit Ebm papst:

Im Jahr 2008 führte ich 4 BGF Maßnahmen in der Firma durch, mit Arbeitsplatzanalysen, Kursen und Seminaren zum Thema Rücken, Ernährung und Entspannung. Im Jahr 2009 führte ich noch 2 BGF Maßnahmen in der Firma durch. Der zweite Teil des Gesundheitsbudgets wurde auf meine Anfrage in ein Pilotprojekt Firmenfitness unter Nutzung des § 3 Nr. 34 ESTG investiert. Eine Mischung aus Firmensponsoring (§ 3 Nr. 34 ESTG), Krankenkassenförderung (§ 20 SGB V) und Firmenermäßigung (Fitnessclub) ermöglichte knapp 40 Teilnehmern ein Jahr Fitnesstraining zu einem sehr günstigen Beitrag.

Das Projekt war so erfolgreich, dass es 2010 mit doppelter Teilnehmerzahl stattfindet. Zahlreiche Familienangehörige runden die Gesamtzahl zusätzlich nach oben ab.

Verlauf der Kooperation mit e-on service plus:

Anfang 2010 erkundigte sich ein bestehendes Fitnessmitglied und gleichzeitig Mitarbeiter von e-on service plus über etwaige Firmenkonditionen. Auf unsere Nachfrage stellte dieser dann den Kontakt zum Betriebsrat her. Es erfolgte eine Präsentation des erfolgreichen Firmensponsoringkonzeptes, wie bei ebm papst. Nach dem darauf folgenden Gesamttermin mit der Chefetage wurde das Projekt abgesegnet, mit einem Kontingent von zunächst 100 Mitarbeitern. Der Start ist Mitte Juni.

Das Konzept soll auch auf andere e-on Standorte übertragen werden.



Solutions

in Kooperation mit Greinwalder & Partner

Fazit:

Dies ist nur ein Ausschnitt aus dem möglichen Betätigungsfeld im Bereich der Prävention, betrieblichen Gesundheitsvorsorge und Firmenfitness. viele kleinere und größere Maßnahmen sind hier nicht erwähnt, so haben wir momentan 15 Firmenprojekte, die allein in diesem Jahr im FIT PLUS Fitnesscenter in Landshut angeschoben werden. Bis zum Ende des Jahres wird sich diese Zahl noch deutlich erhöhen. Nicht alles kann und muss schon in diesem Jahr erfolgreich umgesetzt werden.

Letztendlich wird sich das Betriebsergebnis durch die schon erfolgten Maßnahmen deutlich verbessern und eines klar machen: **Wer Prävention schon abgeschrieben hat und die damit einhergehenden Möglichkeiten im Bereich der betrieblichen Gesundheitsvorsorge und Firmenfitness nicht sieht, verpasst immense zukünftige Umsatzmöglichkeiten.**

Mit den Stadtwerken Landshut und dem FIT PLUS Fitness Center - Schritt für Schritt zu mehr Gesundheit
 Sie haben sich seit langem vorgenommen, etwas für Ihre Gesundheit zu tun und sich mehr zu bewegen? Wir geben Ihnen einen kleinen Motivationsstoß und bieten Ihnen in Kooperation mit dem FIT PLUS Fitnesscenter, Altdorfer Str. 38 Präventionskurse an.

Gesunder Rücken
 „Ein starker Rücken“ - Übungen zur Körperwahrnehmung, Haltungs- und Bewegstraining. Kräftigungstraining mit Tüben und Thera-Ständern, Training in der Rückenstrasse mit motivierender Musik und kurze Seminar-Einheiten nach einem Konzept namhafter Sportwissenschaftler der dt. Sporthochschule Köln.
 Kursgebühr: 95,00 € (Präventionskurs mit 8 Kurseinheiten)
 Kursleiter: Sandra Mirsch, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin
 Termin: Ab Dienstag, den 15.06.2010 um 19.00 Uhr

Nordic-Walking
 Gehen ist eine ganz natürliche Alltagsbewegung. Nordic-Walking trainiert den Kreislauf, pumpt Sauerstoff in den Körper und kräftigt Muskeln und Herz - und es hilft sogar gegen Krampfadern. Mit Leisten-, Streck- und Entspannungs-, Laktatmessung, Einkehrschwung und vielem mehr.
 Kursgebühr: 95,00 € (Präventionskurs mit 6 Kurseinheiten, jeweils 75 Minuten)
 Kursleiter: Wolfgang Scheer, Diplom-sportwissenschaftler und NW Trainer
 Termin: Ab Mittwoch, den 16.06.2010 um 17.15 Uhr

Wirbelsäulengymnastik mit Pilatesanteilen - für einen flexiblen, attraktiven und widerstandsfähigen Körper
 Was verbindet Brad Pitt, Madonna, Jodie Foster, Richard Gere und Sharon Stone? Sie alle schwören auf die Wirkung des von Joseph Pilates entwickelten Gymnastik. Pilates-Training existiert seit mehr als 80 Jahren und ist für Sportler, Ultrasportler und Sportler gleichermaßen geeignet. In Verbindung mit einer professionellen Wirbelsäulengymnastik das Highlight für den gesamten Körper und den Rücken.
 Kursgebühr: 95,00 € (Präventionskurs mit 6 Kurseinheiten)
 Kursleiter: Sandra Mirsch, staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin
 Termin: Ab Donnerstag, den 17.06.2010 um 17.00 Uhr

Bewegung & Ernährung
 Wissenschaftler wissen es schon lange: Unser Körper hat ein „Stellenplanprogramm“ um mit Nahrungsmitteln richtig umgehen zu können. Kombiniert mit gesundheitsorientiertem Fitnesstraining ist dieser Kurs eine ideale Variante Gesundheit und Wohlbefinden dauerhaft zu steigern.
 Kursgebühr: 95,00 € (Präventionskurs mit 6 Kurseinheiten, jeweils 75 Minuten)
 Kursleiter: Dr. Mrowka, Internist und Ernährungsmediziner
 Termin: Ab Donnerstag, den 17.06.2010 um 19.00 Uhr

Organisation: Wolfgang Scheer, Diplom-sportwissenschaftler und NW Trainer

Kostenersatzung für gesetzlich Versicherte bei regelmäßiger Teilnahme bis zu 100 % der Kursgebühr!
 Während der Kursdauer ist die Nutzung des gesamten Fitneass, Gymnastik und Wellnessbereiches und eine individuelle Trainingsanfertigung im Kurspreis inklusive.
 Interessenten melden sich bitte bei Wolfgang Scheer unter scheer@vitalitas.la oder telefonisch im FIT PLUS Fitnesscenter unter 0871 / 74057. Weitere Infos unter www.fit-plus.la

Beispiel für Kurse in der Sommersaison