



AKTIVE UNTERNEHMEN

Sport im Betrieb

fördert und verbindet!

In Kooperation mit

LANDES
SPORT
BUND
BERLIN

Unterstützt von

AOK 
Die Gesundheitskasse.



Inhalt

Seite 03

Sport tut gut - und macht
Unternehmen attraktiv!

Seite 04

Sport im Betrieb: Was
Unternehmen tun können

Seite 05

Was ist was?

Seite 06

Das ist BGF - Betriebliche
Gesundheitsförderung

Seite 07

So starten Sie mit BGF in
Ihrem Unternehmen!

Seite 08

Das ist Betriebssport

Seite 09

So starten Sie in ihrem Unternehmen
eine Betriebssportgruppe!

Seite 10

Wie unterstützt die AOK Nordost?

Seite 11

Das hat Dein Unternehmen
davon

Seite 12

FAQ

Seite 13

Kontakte



Sport tut gut – und macht Unternehmen attraktiv!

Gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind das Rückgrat eines erfolgreichen Unternehmens. Die Bedeutung von Gesundheit und Work-Life-Balance wächst bei Arbeitnehmenden stetig. Betriebliches Gesundheitsmanagement hat daher immens an Stellenwert gewonnen. Mit gesunden Mitarbeitenden steigt nicht nur deren Leistungsfähigkeit, sondern auch die Zufriedenheit. Positiver Nebeneffekt für das Unternehmen: Ausfälle wegen Krankheit werden seltener.

Bewegung hilft. Sie macht das Immunsystem fit, steigert die Gehirnleistung und wirkt als Gegenmittel zu typischen Büro-Krankheiten wie verspanntem Nacken, krummem Rücken, Bandscheibenvorfällen, Fingerkribbeln, "Mausarm", trockenen Augen oder Kopfschmerzen. Sie beugt zudem Stresssymptomen und psychischen Erkrankungen vor. Zudem hält regelmäßige Bewegung das Herz-Kreislauf-System in Schwung.

Sport im Betrieb fördert darüber hinaus das Miteinander und stärkt somit nicht nur das Teambuilding, sondern auch die Identifikation mit dem Arbeitgeber und damit automatisch die Motivation. Sport hilft bei Integration und Inklusion. Gleichzeitig erhöht sich die Attraktivität eines Unternehmens, das sich um die Gesundheit seiner Mitarbeitenden kümmert – auch für künftige Fachkräfte und Bewerbende.



Sport im Betrieb: Was Unternehmen tun können

Fit und gesund am Arbeitsplatz - dieses Ziel verfolgen immer mehr Unternehmen, große und kleine Betriebe. Doch was können diese ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern genau anbieten - und was können die Mitarbeitenden selbst unternehmen?

Grundsätzlich gibt es zwei große Bereiche, die unterschieden werden:
die **Betriebliche Gesundheitsförderung** - kurz: BGF - und der **Betriebssport**.

BGF oder Betriebssport? Oder beides?

Welche Vorteile haben die jeweiligen Angebote? Was bedeuten sie für den Berufsalltag und beispielsweise für den Versicherungsschutz? Das lesen Sie auf den folgenden Seiten!



Was ist was?

Betriebliche Gesundheitsförderung

- Aufbau und Stärkung gesundheitsfördernder Strukturen (z. B. Führungs- und Kommunikationskultur, bewegungsfreundliche Arbeitsumgebung, gesunde Verpflegungsangebote)
- Krankenkassen erheben unter Beteiligung der Versicherten, der Betriebsverantwortlichen, der Betriebsärzte sowie der Fachkräfte für Arbeitssicherheit die gesundheitliche Situation samt ihrer Risiken und Potenziale
- Sie entwickeln Vorschläge zur Verbesserung der gesundheitlichen Situation

Betriebssport

- Regelmäßige, mindestens einmal im Monat stattfindende organisierte Sportaktivitäten von Betriebsangehörigen (Externe sind nur in Ausnahmefällen erlaubt)
- Diese Sportaktivitäten finden in dazu gegründeten Betriebssportvereinen oder Betriebssportgruppen statt
- Die Betriebssportvereine oder Betriebssportgruppen sind über die Mitgliedschaft im Deutschen Betriebssportverband, der wiederum dem Deutschen Olympischen Sportbund angehört, Teil des organisierten Sports in Deutschland.



Das ist Betriebliche Gesundheitsförderung

Die betriebliche Gesundheitsförderung - kurz: BGF - verfolgt einen ganzheitlichen Ansatz und bezieht sich sowohl auf die Arbeitsbedingungen als auf das Verhalten des einzelnen Mitarbeitenden. Denn die Gesundheit der Beschäftigten hängt nicht nur vom Betriebsklima und der Führungskultur ab, sondern auch davon, wie es um die Work-Life-Balance der Beschäftigten steht. So gehören etwa höhenverstellbare Tische oder ergonomische Stühle ebenso zu einem gesünderen Arbeitsumfeld wie Workshops zur Stressreduzierung, Ernährungsberatung und Suchtprävention sowie angeleitete Bewegungsprogramme und gemeinsamer Sport. Bevor ein Unternehmen Maßnahmen plant, sollten die Bedarfe ermittelt werden, zum Beispiel mit einer Befragung.

Vorteile

- Erhöhte Mitarbeiterzufriedenheit, Mitarbeiterbindung
- Wertschätzung und Identifizierung mit dem Arbeitgeber
- Stärkung der körperlichen und psychischen Gesundheit der Beschäftigten
- Reduzierte Fehlzeiten der Mitarbeitenden
- Wichtiger Beitrag zur Wettbewerbsfähigkeit
- Steuerliche Vorteile bei Förderung der Gesundheit der Mitarbeitenden



So starten Sie mit BGF in Ihrem Unternehmen!

Analyse: Eine Befragung der Belegschaft zur Identifikation von Ressourcen und Risiken wie z.B.: Welche Belastungsfaktoren gibt es? Was läuft gut? Wo können wir uns verbessern? Wo benötigen die Beschäftigten Unterstützung?

Auf dieser Grundlage können **Maßnahmen** für eine gesundheitsförderliche Arbeitsgestaltung und –umgebung abgeleitet werden.

Umsetzung von Maßnahmen: z.B. Unterstützung von Bewegung im Arbeitsalltag (z.B. bewegte Pause, Tischtennis) und digitale Angebote (Trainingsvideos, digitale Schritte-Challenge)

Evaluation: Überprüfung und Bewertung, welche Wirkung die Maßnahmen hatten und Planung der weiteren Schritte bzw. Anpassungen

Kommunikation und Einbeziehung der Mitarbeiterschaft: Beteiligung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im BGF-Prozess stärkt die Motivation und Nachhaltigkeit der Maßnahmen.



Was macht die AOK Nordost?

Die AOK unterstützt Sie als kompetenter und erfahrener Partner bei Ihrer betrieblichen Gesundheitsförderung.

Wir möchten Ihre betrieblichen Gesundheitspotentiale mit der richtigen Analyse-Methode aufzeigen. Unser Ziel ist es, passgenaue Maßnahmen für ein gesundes Verhalten Ihrer Mitarbeitenden anzubieten und erfolgsversprechende Angebote für gesundheitsförderliche Verhältnisse am Arbeitsplatz aufzubauen. Gesunde Führung oder auch die Arbeitsorganisation sind Bausteine, die zu einem nachhaltigen Gesundheitsmanagement beitragen können, die Arbeitsmotivation erhöhen und die Identifikation mit dem Arbeitgeber stärken. Gern moderieren und beraten wir Ihren Steuerkreis und koordinieren die Zusammenarbeit aller relevanten Akteure Ihres Gesundheitsmanagements.

Es ist uns ein Anliegen Sie und Ihre Mitarbeitenden zu stärken! Sprechen Sie mich an!

AOK Nordost - Die Gesundheitskasse

Gesundheitsmanagement

Paulin Fiedler

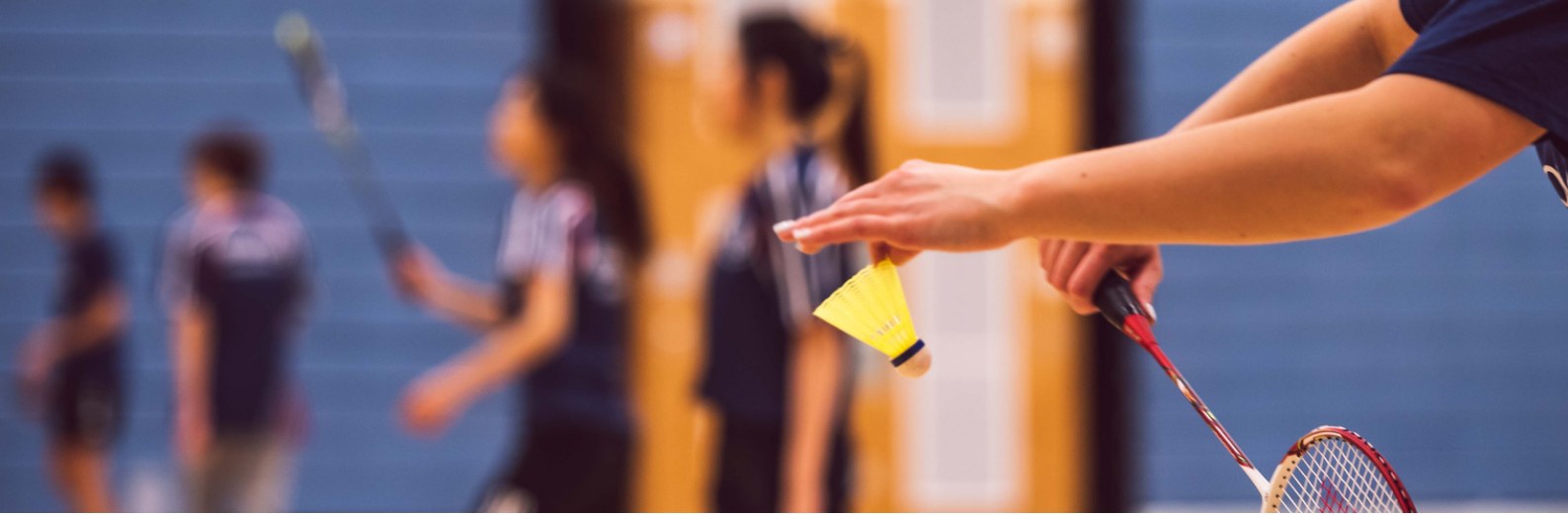
Telefon: 0800 2 65080-43132

E-Mail: bgf@nordost.aok.de



Weitere hilfreiche Informationen unter:

<https://www.aok.de/fk/nordost/betriebliche-gesundheit/>



Das ist Betriebssport

Als Betriebssport bezeichnet man organisierte Sportaktivitäten von Mitarbeitenden eines Unternehmens oder Betriebs in dazu gegründeten Betriebssportvereinen oder sogenannten Betriebssportgruppen. Die Ausführung des Betriebssports beruht auf innerbetrieblichen Vereinbarungen und kann in Eigeninitiative von Mitarbeitenden oder als Angebot von Betriebsrat oder Geschäftsleitung organisiert werden. Der im Jahr 1954 gegründete Deutsche Betriebssportverband (DBSV) ist Mitglied im Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und vertritt derzeit rund 260.000 dem Verband gemeldete aktive Sportlerinnen und Sportler, die in den Bereichen Gesundheits-, Freizeit- und Breitensport in rund 90 verschiedenen Sportarten tätig sind und - soweit verfügbar - auch öffentliche Sportanlagen (Sportplätze, Hallen) nutzen können.

Vorteile

- Gemeinsam Sport zu treiben, macht Spaß und fördert die Leistungsfähigkeit
- Positive Wirkung auf körperliche und psychische Gesundheit, Stressabbau
- Stärkung des Gemeinschaftsgefühls
- Zugang zu öffentlichen Sportanlagen
- Teilnahme an nationalen und internationalen Meisterschaften
- Bindung an das Unternehmen
- Steuerliche Vorteile bei Förderung der Mitarbeitergesundheit
- In der Regel greift der Versicherungsschutz der gesetzlichen Unfallversicherung bzw. die Sportversicherung des jeweiligen Landessportbundes



So starten Sie mit einer Betriebssportgruppe!

Beauftragung eines Koordinators oder Qualifizierung eines eigenen Beschäftigten zum Bewegungsscout, der die Wünsche der Kolleginnen und Kollegen ermittelt, das Angebot koordiniert, bewirbt, weiterentwickelt

Eckdaten des Angebots und finanzieller Rahmen festlegen
(Eigenleistung der Mitarbeitenden, Anreize/Zuzahlungen durch den Betrieb denkbar)

Persönliche Aktivierung der Mitarbeitenden für regelmäßige Sportangebote durch Informationsveranstaltungen, sportlich aktive Führungskräfte, das Angebot von Probestunden

Möglichkeit zum **Zusammenschluss** mit einem weiteren Betrieb zu einer Betriebssportgemeinschaft prüfen

Betriebssport-Kreisverband kontaktieren und einen **Verein gründen**

Landesbetriebssportverbände übernehmen **organisatorische Beratung und Vermittlung** zu Sportämtern, wenn es um Trainingszeiten in öffentlichen Sportstätten sowie Aus- und Weiterbildung von Übungsleitern geht

STARTKLAR?

Das hat Dein Unternehmen davon!

Schon kleine Schritte können Großes bewirken. Schließlich profitieren nicht nur die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, sondern auch die Unternehmen: Jedem in die Gesundheitsförderung investierten Euro steht eine Einsparung von durchschnittlich 2,70 Euro (IGA-Report 40; 2019) durch reduzierte Fehlzeiten gegenüber.

Unternehmen können Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beschäftigen, die zufriedener und leistungsfähiger sind. Motivierte Mitarbeitende identifizieren sich stärker mit dem Arbeitgeber. Es werden Fehlzeiten gesenkt, die etwa bei psychischen Erkrankungen oft lang sein können. Das bedeutet, Unternehmen haben geringere Kosten durch verringerten Krankenstand und weniger Produktionsausfälle. Sie erhöhen die Bindung der Mitarbeitenden an das Unternehmen und steigern die Produkt- und Dienstleistungsqualität. Indem Arbeitgeber zeigen, dass ihnen die Gesundheit ihrer Belegschaft wichtig ist, verbessert sich das Image des Unternehmens. So werden aktive Arbeitgeber attraktiver für Fachkräfte und verschaffen sich Vorteile beim Recruiting.

A close-up photograph of a tennis racket and a yellow tennis ball resting on a reddish-brown clay court. The racket is positioned diagonally, with its head in the upper left and handle extending towards the bottom right. The strings of the racket are visible, and the yellow ball is placed against them. The handle has a white grip with some text, including 'HEAD'.

FAQ

Hat ein Unternehmen durch BGM finanzielle Vorteile?

Die Förderung der Mitarbeitergesundheit wird steuerlich unterstützt. 600 Euro kann ein Unternehmen pro Mitarbeitenden und pro Jahr lohnsteuerfrei für Maßnahmen der Gesundheitsförderung investieren. Sie müssen in Qualität, Zweckbindung und Zielen den gesetzlichen Anforderungen des §20b SGB V entsprechen. Darunter fallen etwa Bewegungsprogramme, Ernährungsangebote, Suchtprävention, Stressbewältigung, jedoch nicht Beiträge für Sportvereine oder Fitnessstudios.

Wie läuft es mit dem Versicherungsschutz beim Betriebssport?

Der "Betriebssport" ist nicht gesetzlich definiert - und eine Aussage zum Versicherungsschutz daher nicht pauschal möglich. Ob der gesetzliche Unfallversicherungsschutz besteht, hängt vom Vorliegen bestimmter Kriterien ab. So muss beispielsweise der Sport als Ausgleich für die Belastungen am Arbeitsplatz dienen und regelmäßig stattfinden. Spielen indes Teams unterschiedlicher Unternehmen gegeneinander, steht der Wettkampfcharakter im Vordergrund - und der gesetzliche Unfallversicherungsschutz besteht nicht. Gehört die Betriebssportgruppe einem Landessportverband an, sind die Mitglieder über den jeweiligen Sportversicherungsvertrag versichert.



Kontakte

**Ansprechpartnerin BGF bei der
AOK Nordost**

Paulin Fiedler

Telefon: 0800 2 65080-43132

E-Mail: bgf@nordost.aok.de

Kontakt Betriebssportverband Berlin e.V.

030 – 34 70 94 82 / 83

info@betriebssportverband-berlin.de

www.betriebssportverband-berlin.de



Herausgeber

TOP Sportmarketing Berlin GmbH

Hanns-Braun-Str. / Friesenhaus I

14053 Berlin

Vertretungsberechtigter Geschäftsführer: Martin Seeber

Kontakt:

Tel.: (030) 30 111 86 0

Fax: (030) 30 111 86 20

E-Mail: info@topsportberlin.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck - auch auszugsweise - nur mit ausdrücklicher Genehmigung. Trotz sorgfältiger Prüfung des Inhalts sind Fehler nicht auszuschließen. Die Richtigkeit des Inhalts ist daher ohne Gewähr. Eine Haftung des Herausgebers oder der Autoren ist ausgeschlossen.