

Sind Ihre Mitarbeiter fit bis zur Rente mit 67?

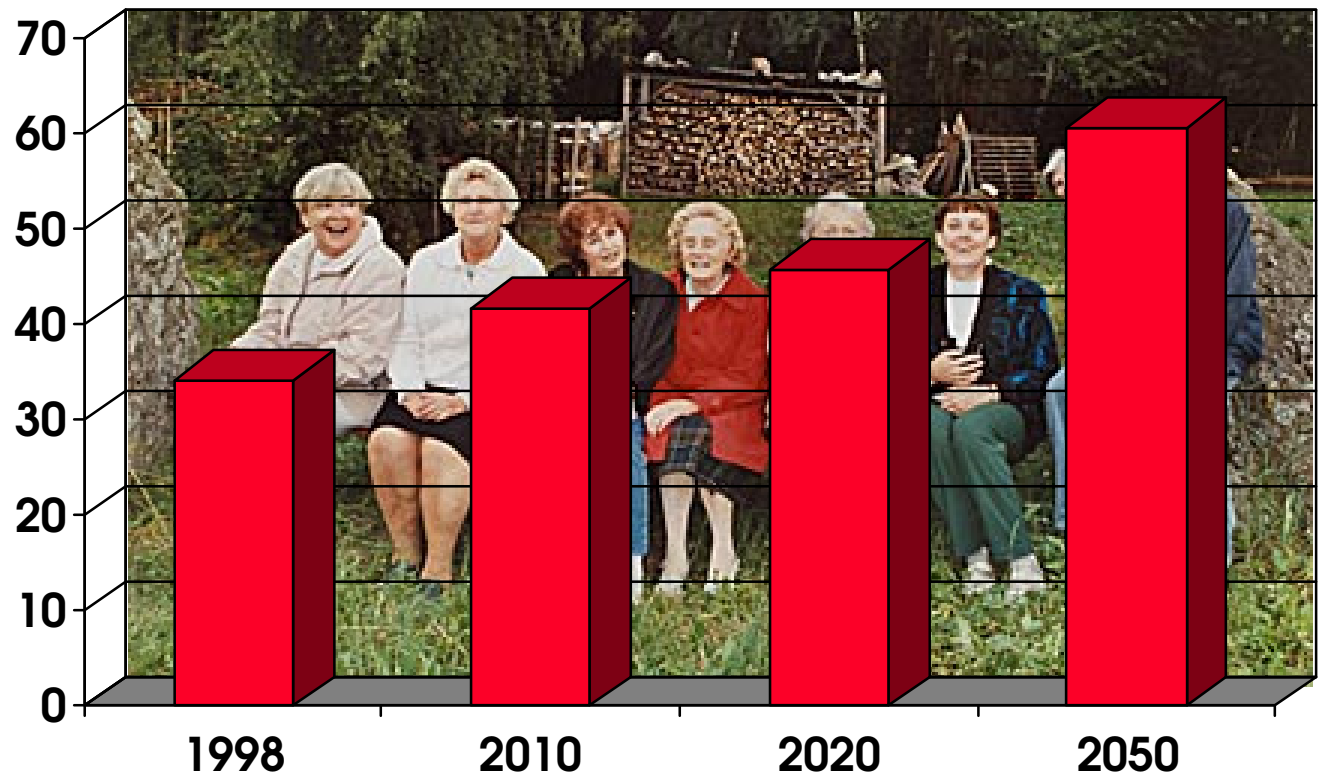
Sind Ihre Mitarbeiter fit für ein Arbeitsleben bis zur Rente mit 67?

Viktor Riemer
Geschäftsführer
Institut für Fitnesspädagogik

Sind Ihre Mitarbeiter fit bis zur Rente mit 67?

Demografische Entwicklung

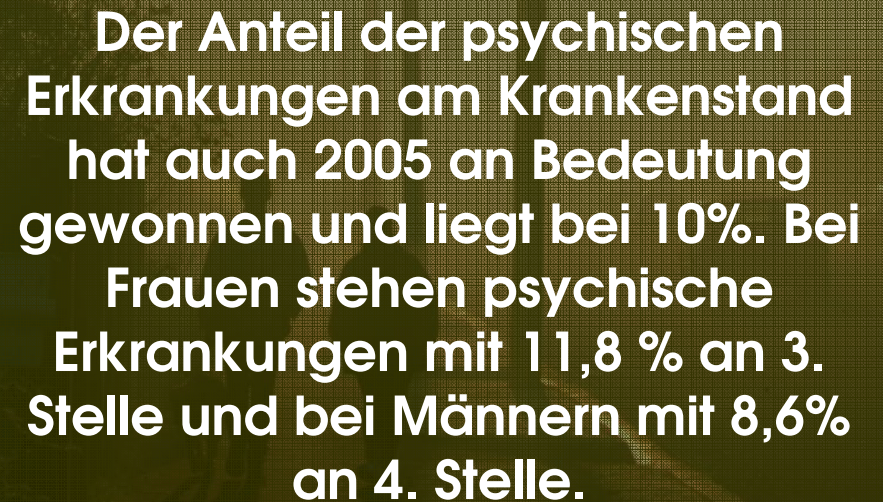
Anteil der
über 65-
jährigen in
Deutschland
in Prozent



Sind Ihre Mitarbeiter fit bis zur Rente mit 67?

Veränderte Lebens- und Bewegungsbedingungen

- Zunehmende Verstädterung
- Verstärktes Verkehrsaufkommen
- Vermehrtes Medienangebot
- Hohe Arbeitslosigkeit
- Verbreiteter Pessimismus
- Unklare Perspektiven
- Wirtschaftliche Unsicherheit



Der Anteil der psychischen Erkrankungen am Krankenstand hat auch 2005 an Bedeutung gewonnen und liegt bei 10%. Bei Frauen stehen psychische Erkrankungen mit 11,8 % an 3. Stelle und bei Männern mit 8,6% an 4. Stelle.

DAK Gesundheitsreport 2006

Sind Ihre Mitarbeiter fit bis zur Rente mit 67?

Folgen der veränderten Lebens- und Bewegungsbedingungen

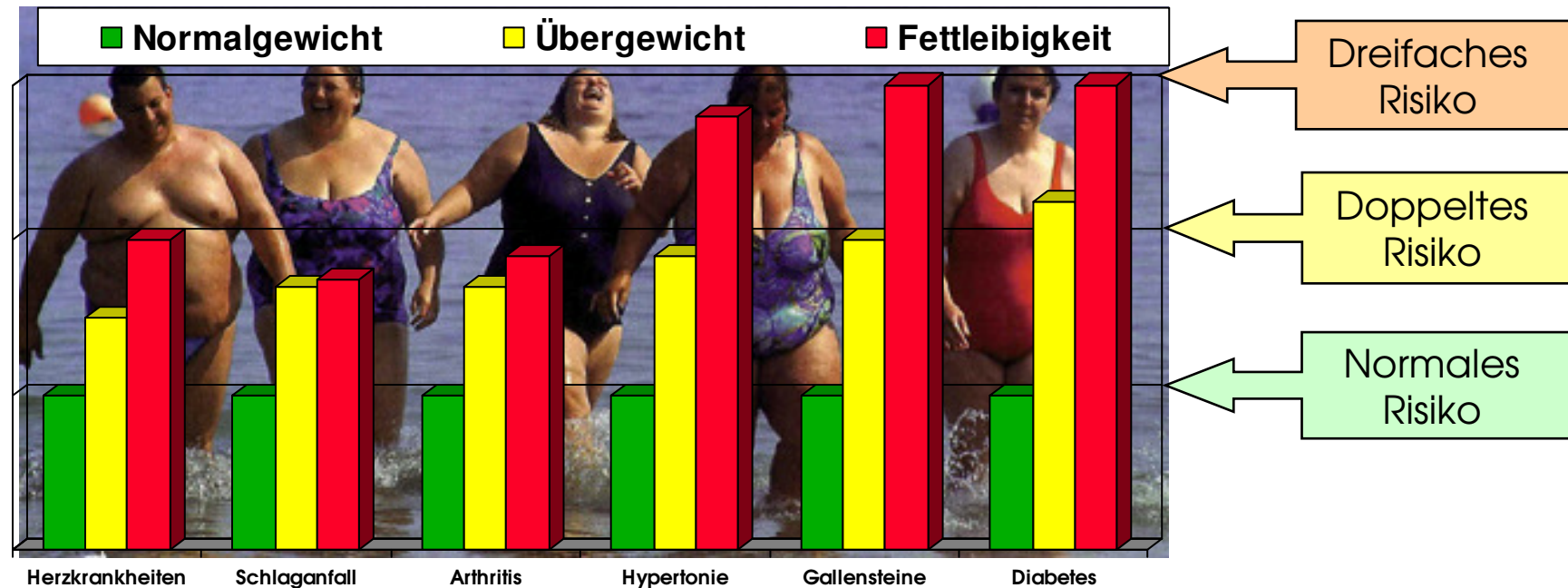
- Unter Berufstätigen sind bereits heute **40% der Arbeitsunfähigkeitstage**, Frührenten und Reha-Maßnahmen auf Probleme mit dem Haltungs- und Bewegungsapparat zurückzuführen.
- In Zukunft werden **bereits die Berufsanfänger** chronisch krank sein:
 - ↪ Jeder 5. Schüler ist übergewichtig
 - ↪ Jeder 10. Schüler ist bereits fettleibig
 - ↪ Jeder 3. Schulanfänger UND
 - ↪ jeder 2. 16-jährige leidet unter Haltungsschäden

Wolfhart Puhl auf dem Kongress für Orthopädie und Unfallchirurgie;



Sind Ihre Mitarbeiter fit bis zur Rente mit 67?

Wahrscheinlichkeit von Folgeerkrankungen von Übergewicht



Quelle: The Lewin Group Analysis of CDC Data in Spiegel 40/2004

Sind Ihre Mitarbeiter fit bis zur Rente mit 67?

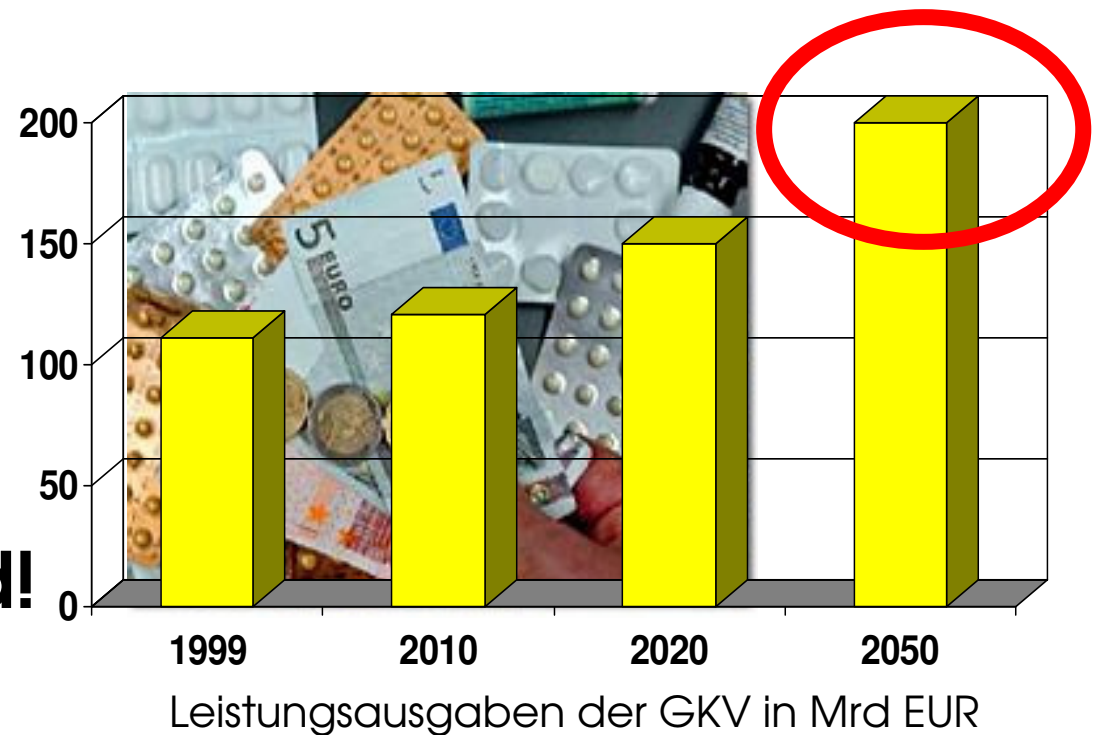
FAZIT: Unsere Gesellschaft wird ...

■ ... unbeweglicher!

■ ... älter!

■ ... weniger gesund!

... unbezahlbar!



Sind Ihre Mitarbeiter fit bis zur Rente mit 67?

Wer trägt die Kosten dann?

- ca. **70% bis 95 % der Mitarbeiter** deutscher Unternehmen nutzen ihr Leistungspotential nicht aus.
- ca. **30% der Arbeitsleistung** gehen verloren.
- Bruttojahresgehalt 45.000 EUR (3.750 EUR pro Monat)
- Kosten von **1.125 EUR pro Monat** und Mitarbeiter:
- **Gesamtverlust** pro Jahr für ein Unternehmen mit **500 Mitarbeitern** 350 Mitarbeiter(70%) x 1.125 EUR x 12 Monate

↪ **4,725 Mio EUR pro Jahr**

↪ **21% der Gehaltssumme**

Sind Ihre Mitarbeiter fit bis zur Rente mit 67?

Deshalb werden Dienstleistungen im Präventionsbereich immer wichtiger werden

- Wenn Fitness-, Wellness- und Präventionsdienstleistungen im Wert von **100 EUR pro Monat**
- nur eine **Verbesserung von 10% in der Arbeitsleistung** bewirken,
- **gewinnt das Unternehmen** (abzüglich der Kosten für die Präventionsleistungen als Gehaltsbestandteil für alle Mitarbeiter/innen)

↪ **675.000 EUR**

↪ **14% des Verlustes durch reduzierte Arbeitsleistung**

↪ **3% der Gehaltssumme**

Sind Ihre Mitarbeiter fit bis zur Rente mit 67?

**Ist eine Verbesserung der
Arbeitsleistung um 10% durch
Leistungen der Primärprävention
realistisch?**

Sind Ihre Mitarbeiter fit bis zur Rente mit 67?

Auswertung nach 8 Trainingseinheiten

2 x 30 Minuten pro Woche

75% der

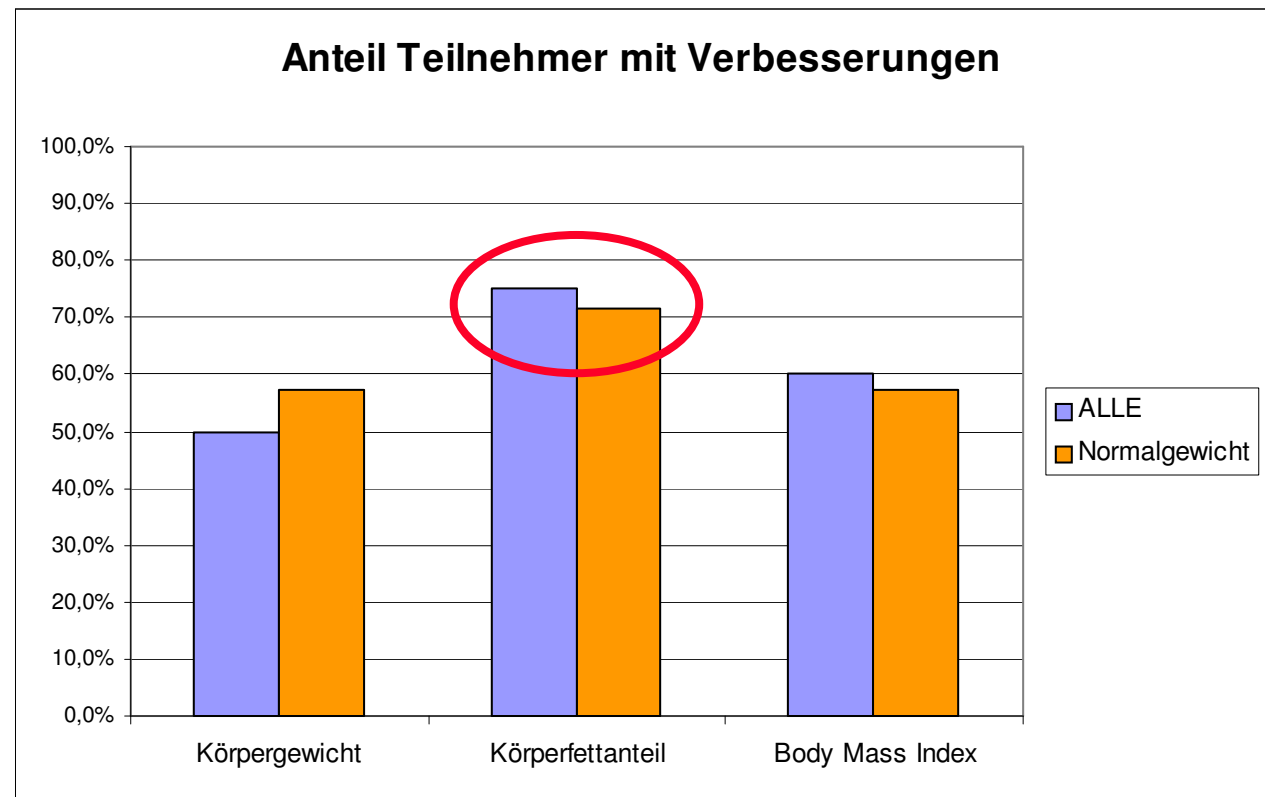
Teilnehmer/innen
erlebten eine
Reduktion des
Körperfettanteils

60% der

Teilnehmer/innen
verbesserten ihren
Body/Mass Index

50% der

Teilnehmer/innen
hatten am Ende der
Studie ein geringeres
Körpergewicht



Sind Ihre Mitarbeiter fit bis zur Rente mit 67?

Auswertung nach 8 Trainingseinheiten

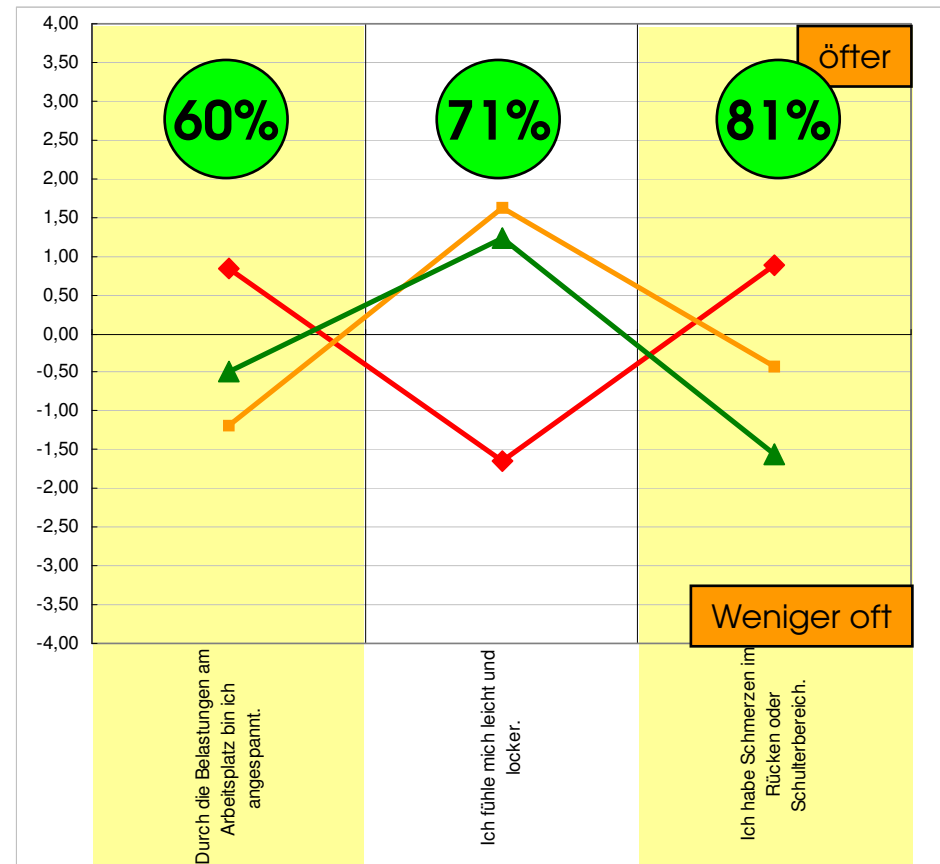
2 x 30 Minuten pro Woche

71% der Teilnehmer/innen fühlten sich am Ende der Studie **leichter und lockerer**.

Für 60% führte dies zu einer **geringeren Anspannung am Arbeitsplatz**.

81% der Teilnehmer/innen hatten **weniger Schmerzen in Schulter und Rücken**.

Ausgangswert
Halbzeitwert
Abschlußwert



Der Fragebogen hatte eine zehnteilige Antwortskala von -5 bis +5.

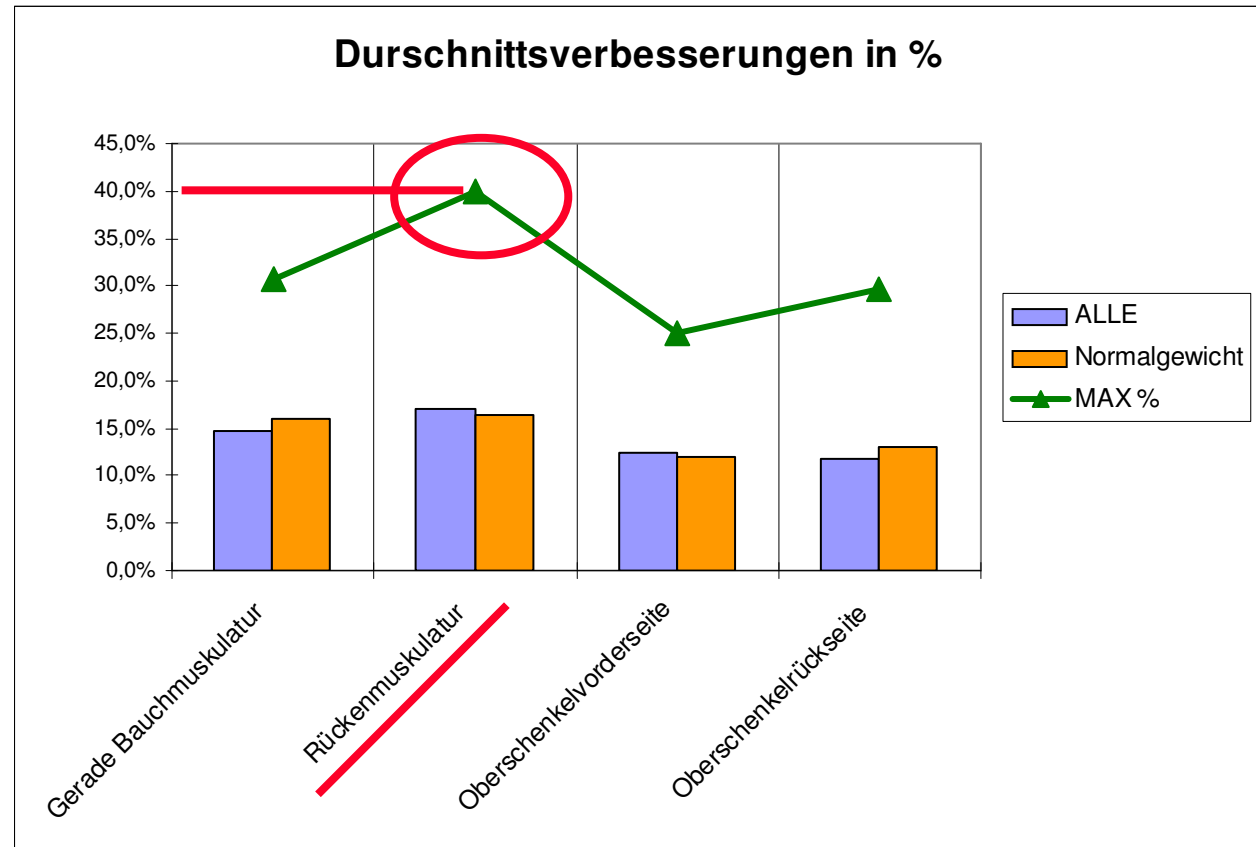
Sind Ihre Mitarbeiter fit bis zur Rente mit 67?

Auswertung nach 8 Trainingseinheiten

2 x 30 Minuten pro Woche

In der **Entwicklung der Maximalkraft** bestätigten sich die **gemessenen Verbesserungen**.

Die maximalen Verbesserungen lagen bei **25% bis 40%**.



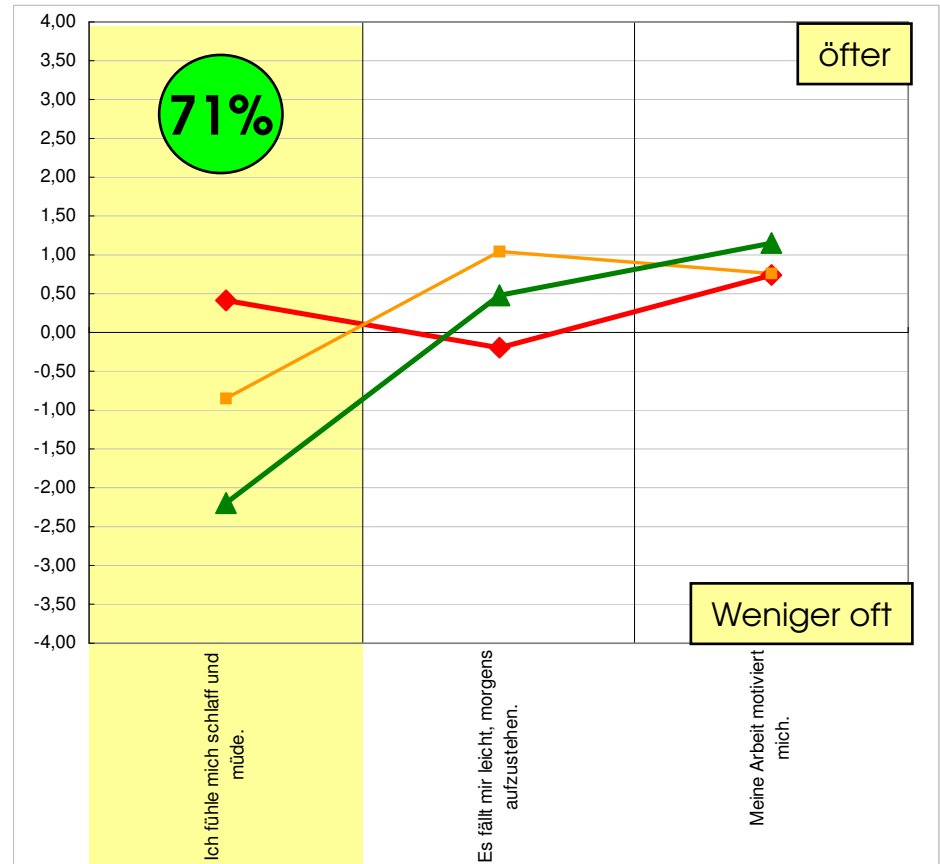
Sind Ihre Mitarbeiter fit bis zur Rente mit 67?

ERGEBNIS nach 8 Trainingseinheiten

2 x 30 Minuten pro Woche

71% der Teilnehmer/innen fühlten sich generell **weniger schlaff und müde.**

Ausgangswert
Halbzeitwert
Abschlußwert



Der Fragebogen hatte eine zehnteilige Antwortskala von -5 bis +5.

Sind Ihre Mitarbeiter fit bis zur Rente mit 67?

ERGEBNIS nach 8 Trainingseinheiten

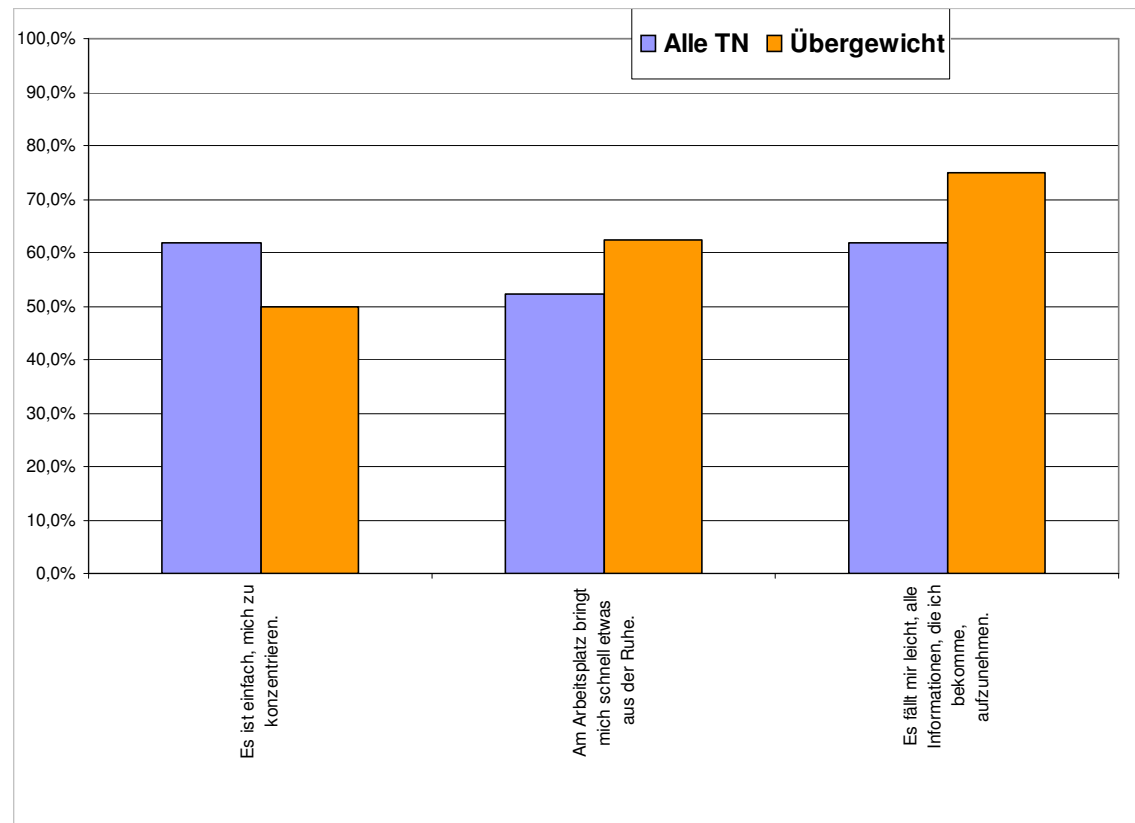
2 x 30 Minuten pro Woche

Jede/r Zweite

- konnte sich besser konzentrieren
- wurde weniger schnell aus der Ruhe gebracht

Zwei Drittel

- konnten Informationen leichter aufnehmen



Sind Ihre Mitarbeiter fit bis zur Rente mit 67?

Zusammenfassung

- Bereits nach **4 Wochen leichtem Training** kommt es sowohl zu einer messbaren als auch zu einer gefühlten Verbesserung der Rückenmuskulatur und des Gewichtes.
- Dies führt zu einer **höheren Konzentrationsfähigkeit** durch die Abwesenheit der Schmerzen und zu einer besseren **Motivation am Arbeitsplatz**.
- Die zu erwartende Leistungssteigerung der Arbeitnehmer durch Primärprävention entspricht einem durchschnittlichen **Nettogewinn von ca. 3% der Gehaltssumme**.

Sind Ihre Mitarbeiter fit bis zur Rente mit 67?



Institut für
Fitnesspädagogik