

## Präventionskampagne Denk an mich. Dein Rücken Konzepte und Ideen für Gesundheitstage/-wochen

Sehr geehrte Damen und Herren,

auf den folgenden Seiten finden Sie Ideen und Ansätze für unterschiedliche Aktionen, die im Rahmen von Gesundheitstagen/-wochen oder über einen bestimmten Zeitraum ohne konkreten Anlass in den Arbeitsalltag integriert werden können.

Die Konzepte wurden gemeinsam mit Fachleuten erarbeitet und tragen unterschiedlichen Betriebsanforderungen wie z. B. Betriebsgröße und -ausrichtung (Produktionsbetrieb oder Büro) Rechnung.

Folgende Konzepte finden Sie auf den nächsten Seiten:

- Seite 2: Aktion „Bewegtes Unternehmen“
- Seite 4: Aktion „Kilometerwettbewerb“
- Seite 8: Aktionen „Rückenfit im Job“
- Seite 14: Aktion „Parcours“

Die Konzepte beschreiben die Aktionen ausführlich und enthalten Informationen zu Aufwand, benötigtem Equipment und empfohlener Ausgestaltung.

Detaillierte Checklisten zu jeder Aktion ermöglichen eine einfache und sichere Realisation. Die Konzepte sind einzeln oder in Kombination realisierbar.

Evtl. benötigte Veranstaltungsmodule und Präsentationswerbemittel zur Kampagne können über [www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de) entliehen werden. Die Kampagnenmotive werden auf der Website zum Download angeboten. Eine Übersicht der Werbemittel finden Sie im Werbemittelkatalog auf [www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de)



# I. Aktion „Bewegtes Unternehmen“ Bewegungsprogramm der besonderen Art

## Einleitung

Um Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für das Thema Rückengesundheit und den Nutzen von Bewegung im Arbeitsalltag zu sensibilisieren, stellen wir Ihnen im Folgenden einige Ideen zur ausgleichsfreundlichen Umgestaltung Ihres Unternehmens vor.

Selbstverständlich können Sie eigene Ideen ergänzen oder die vorgeschlagenen Aktionen variieren – je nach den Bedürfnissen und Strukturen Ihres Unternehmens. Im Anschluss an die Beschreibung der Ideen finden Sie eine Übersicht des benötigten Equipments und Vorbereitungsaufwands sowie Informationen dazu, woher Sie bestimmte Materialien erhalten.

Stimmen Sie die Aktion betriebsintern ab und informieren Sie Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vorab per E-Mail oder Infoposter im Betrieb über die Aktion.

Zahlreiche Kampagnenmaterialien ermöglichen es Ihnen, Ihr Unternehmen passend zur Aktion zu dekorieren und über die Kampagne zu informieren.

## Beschreibung der Idee

Definieren Sie unter Berücksichtigung der Betriebserfordernisse einen bestimmten Zeitraum (z. B. eine Woche), in dem Sie Ihren Betrieb ausgleichsfreundlich umgestalten.

Ideen hierzu können sein:

- Schilder vor Aufzügen („Wollen Sie wirklich?“) bzw. vor Treppen („Nimm mich!“) erinnern die Mitarbeiter daran, dass Treppensteigen gesund und gut für die Fitness ist.
- Raus mit den Mülleimern aus den Büros: Das Einrichten zentraler Abfallstationen auf den Etagen fördert die Bewegung zwischendurch (ebenfalls denkbar: zentrale Druck-/Kopierstationen etc.).
- Auf den Fluren wird der Boden mit (ablösbaren) Bodenstickern (in Form eines Wassergrabens oder anderer „Barrieren“) versehen, die die Mitarbeiter dazu animieren, sich z. B. mit kleinen Sprungbewegungen fortzubewegen.
- In Pausenräumen werden die Sitzgelegenheiten mit Balancekissen ausgestattet.
- Neben den Tischen mit Sitzgelegenheiten werden Stehtische in den Pausenräumen aufgestellt.
- Kurze Konferenzen können durch das Aufstellen eines Stehtisches im Stehen statt im Sitzen abgehalten werden.



## Vorbereitung

- Terminfindung für Aktionstag oder -woche
- Ggf. Druck und Anbringung von Infopostern, die die Aktion ankündigen (alternativ Information der Mitarbeiter per E-Mail)
- Bestellung benötigter Werbemittel, Download Kampagnenmotive
- Druck (und ggf. Laminierung) der Schilder, die vor Aufzügen und Treppen hängen
- Anbringung der Schilder (als Aufsteller oder an den Wänden) vor Aufzügen und Treppen
- Entfernen der Mülleimer aus den Büros: Einrichten zentraler Abfallstationen auf den Etagen (ebenfalls denkbar: zentrale Druck-/Kopierstationen etc.)
- Platzierung von Stehtischen in Pausen- und Konferenzräumen (zusätzlich zu vorhandenen Tischen und Stühlen)
- Ausstattung der Sitzgelegenheiten in Pausenräumen mit Balancekissen
- Anbringen von Kampagnenmotiven als Eyecatcher an stark frequentierten Bereichen im Unternehmen
- Anbringen von Bodenstickern in Fluren oder anderen geeigneten Bereichen im Unternehmen
- Einrichten Infostand

## Equipment

Sie benötigen:

- Schilder (Druckdaten sind Bestandteil der Aktionsbox)
- Bodensticker (bestellbar z. B. über [www.typographus.de](http://www.typographus.de) oder <http://www.reklamo.de/fussbodenaufkleber-fussbodenwerbung.php>; Preis abhängig von Größe und Gestaltung)
- Balancekissen (bestellbar bei Ihrer Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse)
- Kampagnenmotive zur Dekoration (Download zum Ausdruck über [www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de) oder bestellbar bei Ihrer Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse)
- ggf. Infoposter, die auf die Aktion im Unternehmen hinweisen, Hintergründe erläutern und auf die Kampagne verweisen (Eigenproduktion)
- ggf. Tisch und Infomaterialien (z. B. Kampagnenbroschüren, s. Mediathek unter [www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de); bestellbar über Ihre Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse) für Infostand
- Stehtische



## II.

# Aktion „Kilometerwettbewerb“

## Teamarbeit mal anders

### Einleitung

**Nutzen Sie den Wettkampfgeist Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter – auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen ein Gesundheitskonzept vor, das Spaß macht, leicht umsetzbar ist und bei dem alle Mitarbeiter/-innen mitmachen können.**

**Im Anschluss an die Beschreibung der Idee finden Sie eine Übersicht des benötigten Equipments und Vorbereitungsaufwands sowie Informationen dazu, woher Sie bestimmte Materialien erhalten.**

**Stimmen Sie die Aktion betriebsintern ab und informieren Sie Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vorab per E-Mail oder Infoposter im Betrieb über die Aktion.**

**Zahlreiche Kampagnenmaterialien ermöglichen es Ihnen, Ihr Unternehmen passend zur Aktion zu dekorieren und über die Kampagne zu informieren.**

### Hinweis

Das nachfolgend beschriebene Prinzip des Kilometerwettbewerbs ist dem Angebot diverser kommerzieller Anbieter entlehnt, vgl.:

- [www.tappa.de](http://www.tappa.de)
- [www.gehwettbewerb.de](http://www.gehwettbewerb.de)

Auf Wunsch können Sie den Wettbewerb auch über einen solchen Anbieter realisieren. Die Kosten variieren je nach Anbieter und Strecke zwischen 30 EUR/Person bis 45 EUR/Person (Zugang zum Online-System für die Dauer des Wettbewerbs, Schrittzähler, Teilnehmerurkunde, Support).

### Beschreibung der Idee

- Ziel des Wettbewerbs ist es, täglich einen bestimmten Schrittdurchschnitt bzw. eine bestimmte Kilometeranzahl zu erreichen und mit den tatsächlich gegangenen Schritten bzw. den zurückgelegten Kilometern eine virtuelle Strecke zu bewältigen. Im Mittelpunkt stehen Motivation, Teamgeist, Spaß, Zusammenhalt und die Bewegung.
- Als treue Begleiter erfassen Schrittzähler (bzw. entsprechende Smartphone-Apps) oder Kilometerzähler (für Kolleginnen bzw. Kollegen im Rollstuhl) jeden gegangenen Schritt bzw. jeden zurückgelegten Kilometer.
- Auf Wunsch finden auch der Weg zur Arbeit mit dem Rad oder verschiedene sportliche Freizeitaktivitäten Berücksichtigung und werden nach einer festgelegten Matrix in eine bestimmte Anzahl Schritte bzw. Kilometer umgewandelt.



- Eine betriebsinterne Abschlussveranstaltung mit Gewinnverlosung für das beste Team rundet den Wettbewerb ab.

## Abschlussveranstaltung

- Diese kann je nach Unternehmensgröße und Beschäftigtenzahl unterschiedlich gestaltet werden: von einer Abendveranstaltung für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer bis hin zu einer zwanglosen Preisverleihung am Tag zu einer vorher angekündigten Zeit.
- Ausgestaltung der Veranstaltung sowie Auswahl der Preise für die Sieger (Medaillen, Pokal, Gutschein für Teamevent etc.) liegen in Ihrer Hand und richten sich nach den internen Möglichkeiten.
- Die Ehrung der Sieger sollte zur Vermittlung der Wertschätzung durch die Unternehmensleitung oder eine Person in entsprechender Funktion durchgeführt werden.

## Vorbereitung

- Definieren Sie unter Berücksichtigung der Betriebserfordernisse einen Zeitraum, in dem der Wettbewerb stattfinden kann (sechs Wochen, acht Wochen etc.). Planen Sie den Zeitraum so, dass kurz nach Abschluss des Wettbewerbs die Veranstaltung zur Siegerehrung stattfinden kann.
- Definieren Sie je nach Unternehmensgröße/Beschäftigtenzahl eine Strecke – von einer bestimmten Stadt zu einer anderen, von einem Standort Ihres Unternehmens zum nächsten oder einmal rund um Ihr Filialnetz. Hinterlegen Sie die Strecke mit einer Schrittzahl, die benötigt wird, um die Strecke zurückzulegen.
- Für Ihre Planung: Die allgemeine Empfehlung lautet: 10.000 Schritte pro Tag. Untersuchungen zeigen, dass ein Erwachsener im Schnitt ca. 5.000 bis 7.000 Schritte am Tag zurücklegt. Das Gesundheitsministerium (BMG) empfiehlt daher, täglich zusätzlich 3.000 Schritte zu gehen. Bei einer durchschnittlichen Schrittlänge von 60 bis 80 Zentimetern entsprechen 10.000 Schritte einer Distanz von sechs bis acht Kilometern.
- Informieren Sie Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter per E-Mail oder Infoposter über die Aktion, erläutern Sie den Wettbewerb und laden Sie zur Teilnahme ein.
- Erfassen Sie alle Anmeldungen Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter (auch Teams, die sich gemeinsam melden).
- Erwerben Sie entsprechend der angemeldeten Teilnehmerzahl Schrittzähler oder Kilometerzähler für Kolleginnen bzw. Kollegen im Rollstuhl.
- Entwickeln Sie eine Excelmatrix, in der alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie Teams geführt und tägliche Schritte/Kilometer erfasst werden. (Beispiel Seite 7)
- Entwickeln Sie auf Wunsch eine „Umrechnungsmatrix“, die Sport in der Freizeit oder Fahrradfahren zur Arbeit in Schritte bzw. Kilometer umwandelt. (Beispiel Seite 7)



- Alle Teilnehmenden melden täglich ihre am Vortag zurückgelegten Schritte bzw. Kilometer an eine vorher definierte Person aus dem Unternehmen, die diese erfasst.
- Bereiten Sie zum Ende des Wettbewerbs die Siegerehrung/  
Abschlussveranstaltung entsprechend den von Ihnen festgelegten Rahmenbedingungen vor und besorgen Sie Urkunden, Medaillen, Pokale oder Preise für die Gewinner.

## Equipment

Sie benötigen (bei eigener Realisierung, ohne kommerziellen Anbieter):

- Schrittzähler (bestellbar bei Ihrer Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse) sowie ggf. Kilometerzähler für Kolleginnen bzw. Kollegen im Rollstuhl
- ggf. Kampagnenmotive zur Dekoration (Download zum Ausdruck über [www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de) oder bestellbar bei Ihrer Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse)
- ggf. Infoposter, die auf die Aktion im Unternehmen hinweisen, Hintergründe erläutern und auf die Kampagne verweisen (Eigenproduktion)
- ggf. Tisch und Infomaterialien (z. B. Kampagnenbroschüren, s. Mediathek unter [www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de); bestellbar über Ihre Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse) für Infostand

## Personelle Kapazitäten

Sie benötigen (bei eigener Realisierung, ohne kommerziellen Anbieter):

Eine Person, die

- die Projektsteuerung übernimmt (Einladung bis Siegerehrung)
- die Excelmatrix erstellt/gemäß dem Beispiel im Anhang für Ihr Unternehmen überarbeitet/angepasst
- Anmeldungen entgegennimmt
- für Rückfragen zur Verfügung steht
- täglich die gemeldeten Schritte/Kilometer der Teilnehmer einpflegt
- Recherche und Beschaffung von Preisen/Urkunden etc. übernimmt
- die Siegerehrung/Abschlussveranstaltung plant und organisiert (je nach Ausgestaltung der Veranstaltung sind hierfür weitere personelle Kapazitäten bereitzustellen)





## Beispiele

### Beispiel Teilnehmerliste Kilometerwettbewerb:

Name Teilnehmer	Team	Schrittzahl [Datum]	entspricht xx Kilometern	Schrittzahl [Datum]	entspricht xx Kilometern	usw.	Gesamtzahl Schritte	Gesamtzahl Kilometer

### Beispiel Umrechnungsmatrix:

#### Aktivität

- 1 Stunde Radfahren
- 1 Stunde Gartenarbeit
- 1 Stunde Joggen
- 1 Stunde Wandern
- 1 Stunde Schwimmen

#### Schrittzahl bzw. Kilometerzahl

- 7.500 Schritte bzw. 4,5 km bis 6 km
- 7.200 Schritte bzw. 4,3 km bis 5,8 km
- 12.500 Schritte bzw. 7,5 km bis 10 km
- 10.900 Schritte bzw. 6,5 km bis 8,7 km
- 11.000 Schritte bzw. 6,6 km bis 8,8 km

Die o. g. Werte sind Anhaltspunkte und beispielhaft.  
Selbstverständlich können Sie die Matrix mit weiteren Aktivitäten befüllen.



### III.

## Aktionen „Rückenfit im Job“ Mit Kollegen vorankommen

### Einleitung

Sport macht gute Laune und verbindet – wenn man dabei für sich oder andere auch noch etwas Gutes tun kann: umso besser!

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen verschiedene Ideen vor, wie Sie Bewegung in den Alltag Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bringen – ohne viel Aufwand, aber mit großer Wirkung.

Selbstverständlich können Sie eigene Ideen ergänzen oder die vorgeschlagenen Aktionen variieren – je nach den Bedürfnissen und Strukturen Ihres Unternehmens.

Im Anschluss an die Beschreibung der Ideen finden Sie eine Übersicht des benötigten Equipments und Vorbereitungsaufwands sowie Informationen dazu, woher Sie bestimmte Materialien erhalten.

Stimmen Sie die Aktion betriebsintern ab und informieren Sie Ihre Belegschaft vorab per E-Mail oder Infoposter im Betrieb über die Aktion.

Zahlreiche Kampagnenmaterialien ermöglichen es Ihnen, Ihr Unternehmen passend zur Aktion zu dekorieren und über die Kampagne zu informieren.

### Idee 1: Betriebssport Beschreibung der Idee

Ihr Unternehmen hat eine feste Betriebssportgruppe, die sich regelmäßig trifft? Setzen Sie sich mit den Verantwortlichen bzw. dem Übungsleiter/der Übungsleiterin zusammen und entwickeln Sie ein Konzept zur Integration des Themas „Rückengesundheit“.

Ideen hierzu können sein:

- „Rückenfitness-Info-Stunde“: Informationsveranstaltung mit entsprechenden Rückenübungen in einer Stunde des Betriebssports
- „Monat der Rückenfitness“: Über einen Monat wird im Rahmen des Betriebssports über Rückengesundheit informiert. Eine geschulte Person informiert die Teilnehmer und beschließt jede Sportstunde mit einer Trainingseinheit für den Rücken.
- „Rückenfitness als fester Bestandteil“: Warum nicht jede Sportstunde mit einer Trainingseinheit für den Rücken beenden?
- Selbstverständlich können auch Mitarbeiter die Aktionsveranstaltungen nutzen, die sonst nicht am Betriebssport teilnehmen.





## Vorbereitung

- Terminfindung für Aktionstag oder -woche/-monat
- Gemeinsamer Termin zur Absprache mit Übungsleiter für Betriebssport
- Vorbereitung spezieller Rückenübungen durch den Übungsleiter, die den Belastungsarten Ihres Unternehmens entsprechen (Zwangshaltungen, Heben/Tragen etc.)
- Ggf. Druck und Anbringung von Infopostern, die die Aktion ankündigen (alternativ Information der Mitarbeiter per E-Mail)
- Bestellung benötigter Werbemittel, Download Kampagnenmotive
- Einrichten Infostand in der Betriebssportstätte

## Equipment

Sie benötigen:

- ggf. Isomatten (bestellbar bei Ihrer Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse)
- Therabänder (bestellbar bei Ihrer Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse)
- Musikanlage
- Kampagnenmotive zur Dekoration der Betriebssportstätte oder des Unternehmens (Download zum Ausdruck über [www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de) oder bestellbar bei Ihrer Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse)
- ggf. Poster „Ausgleichsübungen“ (Druckdaten sind Bestandteil der Aktionsbox)
- ggf. Infoposter, die im Unternehmen auf die Aktion hinweisen, Hintergründe erläutern und auf die Kampagne verweisen (Eigenproduktion)
- Tisch und Infomaterialien (z. B. Kampagnenbroschüren, s. Mediathek unter [www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de); bestellbar über Ihre Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse) für Infostand in der Betriebssportstätte

## Idee 2: Bewegte Pausen Beschreibung der Idee

Packen Sie's an und bringen Sie Schwung in Ihre (Mittags-)Pause! Schon 10 bis 15 Minuten täglich reichen aus: Bieten Sie Ihren Mitarbeitenden täglich zu einer vorher festgelegten und kommunizierten Zeit eine sportliche Einheit mit Ausgleichsgymnastik an. Achten Sie auf niederschwellige Übungen, die in Arbeits-/Alltagskleidung ausgeführt werden können und für alle Altersklassen passend sind.

Wenn es in Ihrem Unternehmen einen ungenutzten Raum gibt, richten Sie diesen doch als Raum für „bewegte Pausen“ ein. Ansonsten gilt: Egal ob in breiten Fluren oder auf der Wiese vor dem Haus – in jedem Betrieb wird sich ein Ort für eine bewegte Pause finden!



Sollte in Ihrem Unternehmen kein Übungsleiter bzw. keine Übungsleiterin zur Verfügung stehen: Engagieren Sie einen externen Trainer oder eine externe Trainerin zur Anfangsbetreuung. Informieren und motivieren Sie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für die Ausbildung zum Übungsleiter.

## Vorbereitung

- Definieren Sie eine fixe Uhrzeit, zu der täglich kurze, „bewegte Pausen“ mit niederschwelligen Übungen angeboten werden (ca. 10 bis 15 Minuten).
- Gemeinsamer Termin zur Absprache mit Übungsleiter/Übungsleiterin; Vorbereitung spezieller Übungen, die den Belastungsarten Ihres Unternehmens entsprechen (Zwangshaltungen, Heben/Tragen etc.)
- Ggf. Druck und Anbringung von Infopostern, die die Aktion ankündigen (alternativ Information der Mitarbeiter per E-Mail)
- Ggf. Download Kampagnenmotive zur Dekoration (Download über [www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de))
- Sollte Ihnen ein eigener Raum für die bewegten Pausen zur Verfügung stehen: Statten Sie diesen ggf. mit Isomatten, Therabändern und Musik-Kompaktanlage aus und weihen Sie ihn als Raum für „bewegte Pausen“ für Ihre Mitarbeiter ein: Broschüren der Kampagne informieren die Belegschaft über die Pausen hinaus.
- Hängen Sie das Poster „Ausgleichsübungen“ (Bestandteil der Aktionsbox) im Raum aus und verteilen Sie es zusätzlich an Ihre Belegschaft für Übungen zwischendurch.
- Anschaffung Kompaktanlage, Musik-CDs
- Ggf. Einrichten eines Infostands zur Kampagne bzw. zum Thema Rückengesundheit im Raum

## Equipment

Sie benötigen:

- ggf. Isomatten und Therabänder (bestellbar bei Ihrer Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse)
- Kompaktanlage
- Musik-CDs
- ggf. Kampagnenmotive zur Dekoration (Download zum Ausdruck über [www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de) oder bestellbar bei Ihrer Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse)
- Poster „Ausgleichsübungen“ (Druckdaten sind Bestandteil der Aktionsbox)
- ggf. Infoposter, die auf die Aktion im Unternehmen hinweisen, Hintergründe erläutern und auf die Kampagne verweisen (Eigenproduktion)
- Infomaterialien (z. B. Kampagnenbroschüren, s. Mediathek unter [www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de); bestellbar über Ihre Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse) für den Raum



### **Idee 3: Charity-Lauf**

#### **Beschreibung der Idee**

##### **Alternative 1:**

- Ihr Unternehmen spendet für jeden gelaufenen Kilometer seiner Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter – bspw. bei einem Firmenlauf oder Stadtmarathon – einen bestimmten Betrag.
- Der Erlös kommt einer gemeinnützigen Einrichtung zugute.

##### **Alternative 2:**

- Ihr Unternehmen veranstaltet einen eigenen Charity-Lauf (Streckenlänge frei wählbar, auch verschiedene Distanzen möglich) und spendet für jeden gelaufenen Kilometer aller Personen einen vorher festgelegten Betrag für eine gemeinnützige Einrichtung.

#### **Vorbereitung**

##### **Charity-Lauf Alternative 1**

- Recherche von Firmenläufen oder Stadtmarathons, die sich zur Teilnahme eignen
- Recherche einer gemeinnützigen Einrichtung, an die der Erlös gespendet wird
- Druck und Anbringung von Infopostern, die die Aktion ankündigen
- Zusätzlich Information und Einladung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter per Mail, inkl. Aufruf zur Bildung von Trainingsgruppen und Suche von Mentoren (erfahrenen Läufern im Unternehmen), die die Gruppen leiten
- Aufruf an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die nicht aktiv am Lauf teilnehmen, die Kollegen an der Strecke bzw. am Ziel anzufeuern und zu feiern
- Sammlung aller Daten und Anmeldung aller gemeldeten Teilnehmerinnen und Teilnehmer für den Lauf
- Ggf. Download Kampagnenmotive und Einrichten eines Infostands mit Hintergrundinformationen zur Kampagne
- Ggf. Anschaffung von Funktionsshirts als Team-Shirts (bestellbar, vgl. Werbemittelkatalog)

##### **Charity-Lauf Alternative 2**

- Terminfindung für den Charity-Lauf
- Recherche einer gemeinnützigen Einrichtung, an die der Erlös gespendet wird
- Festlegen einer oder mehrerer Strecken (unterschiedliche Distanzen)
- Druck und Anbringung von Infopostern, die die Aktion ankündigen
- Zusätzlich Information und Einladung der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter per E-Mail, inkl. Aufruf zur Bildung von Trainingsgruppen und Suche von Mentoren (erfahrenen Läufern im Unternehmen), die die Gruppen leiten
- Aufruf an Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die nicht aktiv am Lauf teilnehmen, die Kollegen an der Strecke bzw. am Ziel anzufeuern und zu feiern



- Sammlung der Namen und Daten (gewünschte Streckenlänge etc.) aller Teilnehmerinnen und Teilnehmer
- Planung und Einrichtung von Verpflegungsstationen für die Läufer entlang der Strecke
- Einkauf von Verpflegung für die Läuferinnen und Läufer
- Ggf. Download Kampagnenmotive und Einrichten eines Infostands mit Hintergrundinformationen zur Kampagne
- Ggf. Anschaffung von Funktionsshirts für alle Läuferinnen und Läufer (bestellbar, vgl. Werbemittelkatalog)

## Equipment

### Charity-Lauf Alternative 1 und 2

Sie benötigen:

- Infoposter, die im Unternehmen auf die Aktion hinweisen, Hintergründe erläutern und auf die Kampagne verweisen (Eigenproduktion)
- Infomaterialien und Kampagnenposter (Download zum Ausdruck über [www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de) oder bestellbar bei Ihrer Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse)
- ggf. Funktionsshirts (s. Werbemittelkatalog unter [www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de))
- ggf. Infomaterialien (z. B. Kampagnenbroschüren, s. Mediathek unter [www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de); bestellbar über Ihre Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse) für den Infostand

### Charity-Lauf Alternative 2 zusätzlich:

- Verpflegung für die Läufer (z. B. Wasser, Bananen etc.)
- Tische für die Verpflegungsstationen entlang der Strecke

## Personelle Kapazitäten

### Charity-Lauf Alternative 1

Sie benötigen:

Eine Person, die die Organisation leitet:

- Aufruf Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter (Läuferinnen/Läufer und Fans)
- Ggf. Druck von Infopostern
- Ggf. Suche nach internen Mentoren zur Betreuung von Trainingsgruppen
- Recherche einer gemeinnützigen Einrichtung
- Erfassung der Anmeldedaten aller Teilnehmenden und Anmeldung beim Veranstalter des Laufs
- Ggf. Bestellung von Infomaterialien und Funktionsshirts
- Verfassen eines Nachberichts/einer E-Mail mit Ergebnissen, Fotos und Verkündung des „erlaufenen“ Betrags, der gespendet wird



### **Charity-Lauf Alternative 2:**

Sie benötigen:

Eine Person, die die Organisation leitet:

- Aufruf Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter (Läuferinnen/Läufer und Fans)
- Ggf. Druck von Infopostern
- Ggf. Suche nach internen Mentoren zur Betreuung von Trainingsgruppen
- Recherche einer gemeinnützigen Einrichtung
- Rekrutierung, Einteilung und Briefing eines Helferteams (Streckenposten)
- Erfassung der Anmeldedaten aller Teilnehmenden
- Ggf. Bestellung von Infomaterialien und Funktionsshirts
- Verfassen eines Nachberichts/einer E-Mail mit Ergebnissen, Fotos und Verkündung des „erlaufenen“ Betrags, der gespendet wird

Helferteam/Streckenposten

- Planung von Verpflegungsstationen (Anzahl abhängig von Streckenlänge)
- Einkauf Verpflegung
- Am Tag des Laufs: Einrichtung und Betreuung der Verpflegungsstationen



## IV.

# Aktion „Parcours“

## Bewegung lohnt sich

### Einleitung

„Bewegung lohnt sich“ – die nachfolgend beschriebene Idee „Parcours“ übersetzt diese Tatsache auf simple Art und Weise und macht sie für Ihre Mitarbeitenden erlebbar.

Auf den ersten Blick sieht man in vielen Berufen eine Entlastung und somit den Rückgang von erzwungener körperlicher Anstrengung. Doch wie verträgt der Mensch, der für das Gehen und Laufen, für den Einsatz seiner Muskeln und Sehnen, für die rasche Reaktion auf gefährliche Situationen optimal angepasst ist, diese moderne Arbeit? Bildschirmarbeit, Gespräche jeder Art, Fahrtätigkeit sowie einseitige Kopf- und Handarbeit füllen einen erheblichen Teil moderner Arbeitszeit aus. Bewegungsmangel, statische oder einseitige Haltungen und Bewegungen sind die Folge. Stress führt überdies zu Symptomen wie Verspannungen in Nacken- und Rückenmuskulatur.

Die Kombination aus Bewegungsmangel und Stress ist ungesund. Funktionales Training kann einige Folgen ausgleichen, indem es Durchblutung und Stoffwechsel normalisiert. Die Zielsetzung ist hierbei die Stabilisation des Körperkerns.

Unser Motto lautet daher: „Das richtige Maß an Belastung hält Ihren Rücken gesund“ – und Fordern fördert!

Im Anschluss an die Beschreibung der Ideen finden Sie eine Übersicht des benötigten Equipments und Vorbereitungsaufwands sowie Informationen dazu, woher Sie bestimmte Materialien erhalten.

Stimmen Sie die Aktion betriebsintern ab und informieren Sie Ihre Belegschaft vorab per E-Mail oder Infoposter im Betrieb über die Aktion.

Zahlreiche Kampagnenmaterialien ermöglichen es Ihnen, Ihr Unternehmen passend zur Aktion zu dekorieren und über die Kampagne zu informieren.





## Beschreibung der Idee

Schaffen Sie in Ihrem Betrieb Raum für einen einfachen „Übungsparcours“. Idealer Standort hierfür sind regelmäßig frequentierte Standorte im Unternehmen, z. B. vor der „Zeitnahme“ oder der Kantine. Die Übungsabfolge ist niederschwellig konzipiert, sodass alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, unabhängig von Alter und körperlicher Konstitution, diese bewältigen können. Am Ende warten kleine Gutscheine (Dessert in der Kantine, Give-away zur Kampagne „Denk an mich. Dein Rücken“ o. Ä.) auf die Teilnehmenden und belohnen diese für ihre „Bewegungseinheit“. Wer seinen Gutschein einlöst, erhält neben seinem „Gewinn“ weitere Informationen zum Thema Rückengesundheit sowie zur Kampagne (Broschüren, Übungsposter o. Ä.).

Die Übungen wurden gemeinsam mit Sportwissenschaftlern entwickelt und sind im beiliegenden Dokument „Übungen Aktion Parcours“ so abgebildet, dass Sie diese im festgelegten Areal für die Übungen einzeln aufhängen und verschiedene „Stationen“ einrichten können.

### Vorbemerkungen und Hintergrundinformationen zum „Übungsparcours“:

Gekräftigte Muskeln funktionieren besser und arbeiten effizienter zusammen. Die Übungen im funktionalen Training erleichtern eine gute Haltung. Das muskuläre Gleichgewicht entlastet beanspruchte Gelenke und die Wirbelsäule. Die Beweglichkeit kehrt zurück. Die Bewegungen werden ökonomischer, also weniger anstrengend. Das Training verbessert die gesamte Körperstatik.

- Fünf Minuten Training sind empfehlenswert. Im Dokument „Übungen Aktion Parcours“ finden Sie neun Übungsvorschläge. Wir empfehlen Ihnen die Auswahl von fünf Übungen, die jeweils eine Minute durchgeführt werden.
- Achten Sie bei der Ausführung darauf, den Körperkern stabil zu halten, d. h. Bauch- und Gesäßmuskulatur anzuspannen.
- Stets ruhig atmen. Bei Belastung ausatmen, um in der Entspannungsphase einzuatmen.
- Die Übungen sind so konzipiert, dass sie (unabhängig von der jeweiligen Abbildung) im Sitzen oder Stehen sowie in jeder (Arbeits-)Kleidung ausgeführt werden können – dies senkt die Hemmschwelle zur Teilnahme (kein Umziehen, Hinlegen etc.).
- Alle Übungen funktionieren ohne weiteres Equipment.



## Vorbereitung

- Definieren Sie unter Berücksichtigung der Betriebserfordernisse einen bestimmten Zeitraum (z. B. einen Tag, eine Woche), in dem Sie den „Übungsparcours“ in Ihrem Unternehmen anbieten.
- Legen Sie einen Bereich im Betrieb fest, in dem der Übungsparcours stattfinden kann. Am besten eignen sich häufig frequentierte Bereiche wie das Foyer, der Bereich vor der Kantine oder vor der Zeitnahme.
- Informieren Sie die Belegschaft per E-Mail oder Infoposter über die Aktion und erläutern Sie die Hintergründe.
- Drucken Sie die Übungen (s. Dokument „Übungen Aktion Parcours“) aus und hängen Sie diese im festgelegten Bereich nebeneinander an Wände oder Metaplanwände.
- Halten Sie Give-aways oder kleine Gutscheine (Dessert in der Kantine o. Ä.) als Belohnung und Ansporn für alle bereit, die den Übungsparcours absolvieren.
- Bestellen Sie Informationsmaterialien zur Kampagne, die Sie am Übungsparcours auslegen oder an die Teilnehmer verteilen.
- Download Kampagnenmotive zur Dekoration

## Equipment

Sie benötigen:

- Ausdrucke der Übungsanleitungen (s. Dokument „Übungen Aktion Parcours“)
- ggf. Metaplanwände
- ggf. Kampagnenmotive zur Dekoration (Download zum Ausdruck über [www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de) oder bestellbar bei Ihrer Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse)
- Give-aways (bestellbar bei Ihrer Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse) oder selbst angefertigte Gutscheine
- Infomaterialien/Broschüren (Download zum Ausdruck über [www.deinruecken.de](http://www.deinruecken.de) oder bestellbar bei Ihrer Berufsgenossenschaft oder Unfallkasse)
- Infoposter, die auf die Aktion im Unternehmen hinweisen, Hintergründe erläutern und auf die Kampagne verweisen (Eigenproduktion)

## Personelle Kapazitäten

- Der „Übungsparcours“ kommt grundsätzlich ohne Betreuung aus. Ggf. empfiehlt sich jedoch der Einsatz einer Person, die sich im Bereich des Parcours aufhält, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gezielt anspricht, Hintergründe erläutert, Informationsmaterialien oder Give-aways/Gutscheine verteilt etc.

