



LANDESSPORTBUND
MECKLENBURG-VORPOMMERN E.V.

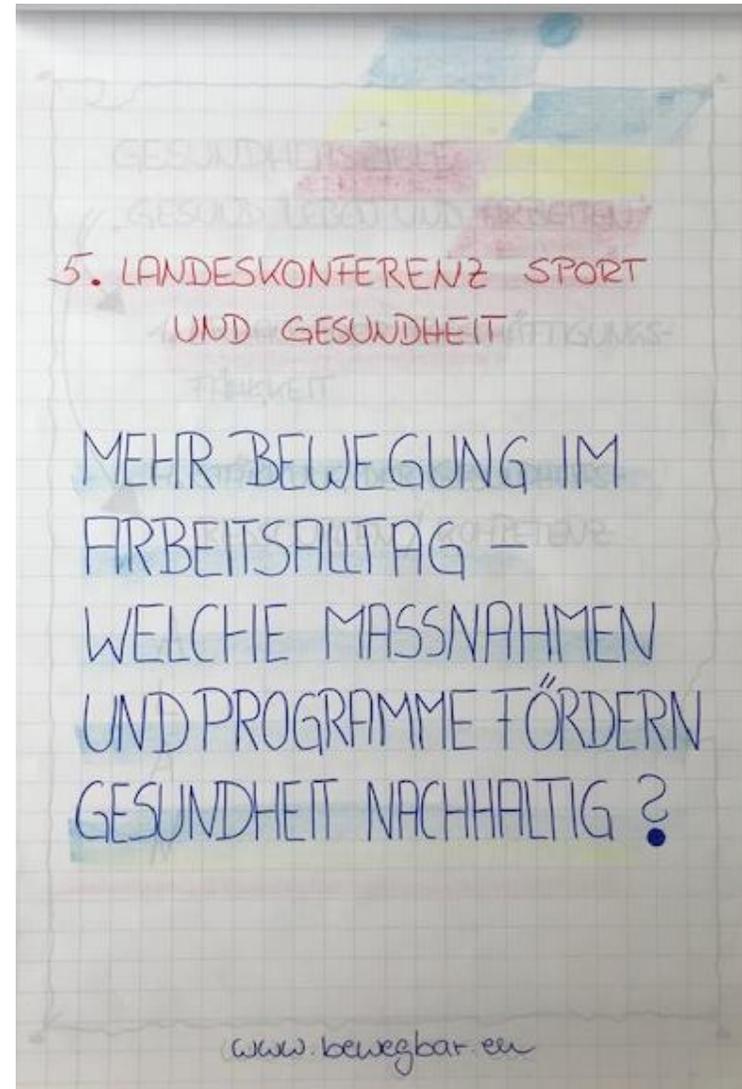
5. Landeskongress Sport und Gesundheit

WS 4: Mehr Bewegung im Arbeitsalltag – Welche Maßnahmen und Programme fördern Gesundheit nachhaltig?

Impulsreferat: Charlotta Cumming Diplom – Sportwissenschaftlerin

Moderation: Kristin Meyer - GF LTV M-V e.V.

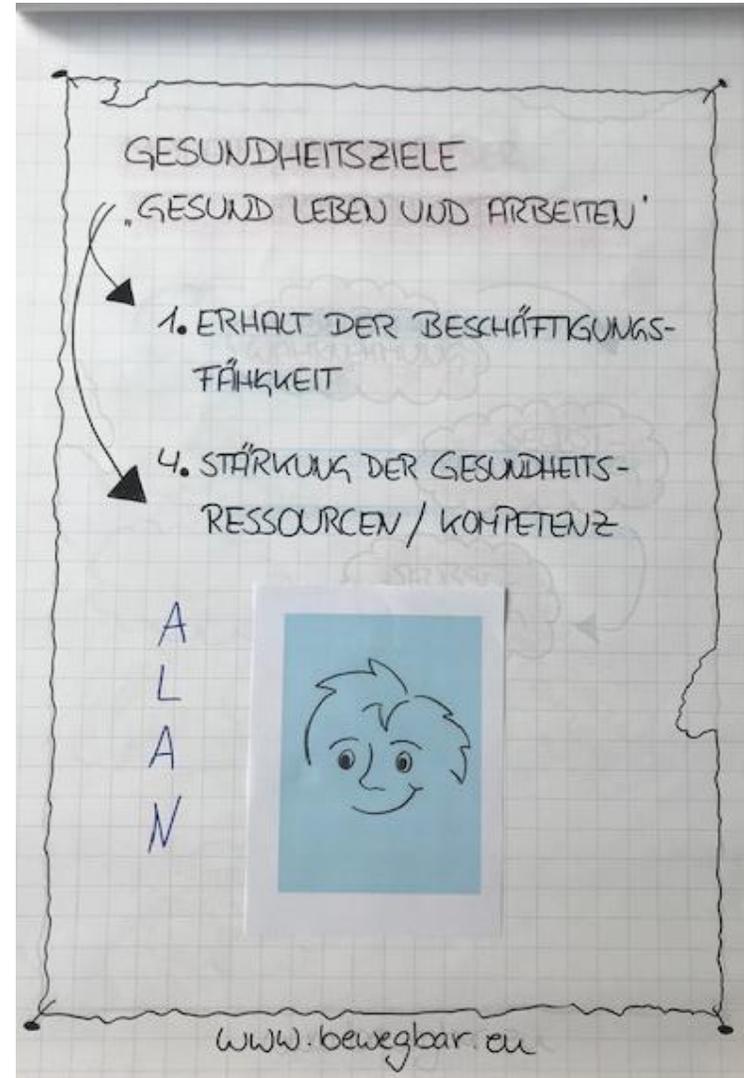
Fotoprotokoll



Gesundheitsziele des Aktionsbündnis Mecklenburg-Vorpommern

Lebensphase „Gesund leben und
arbeiten“

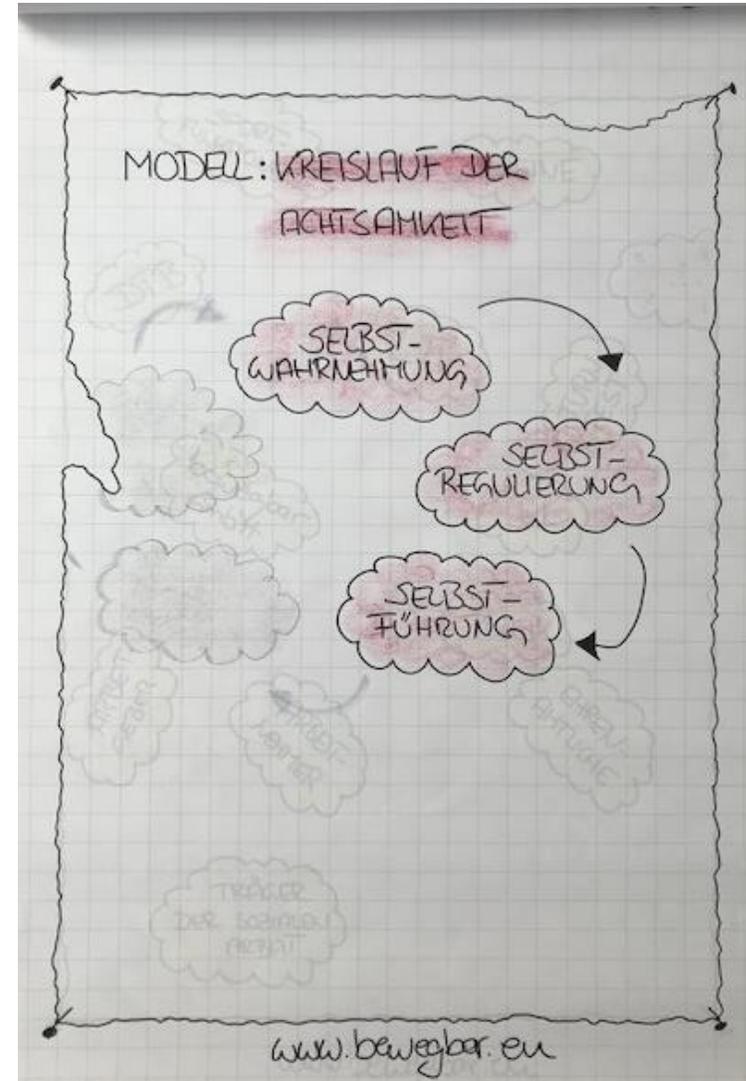
Insbesondere zu den zwei hier
genannten Zielen können wir
entscheidende Beiträge liefern.



Drei Komponenten im Kreislauf der Achtsamkeit

Eine übergreifende Aufgabe:

Die Förderung der Komponenten, die
jeder Einzelne für den Erhalt der eigenen
Gesundheit „leben“ sollte.



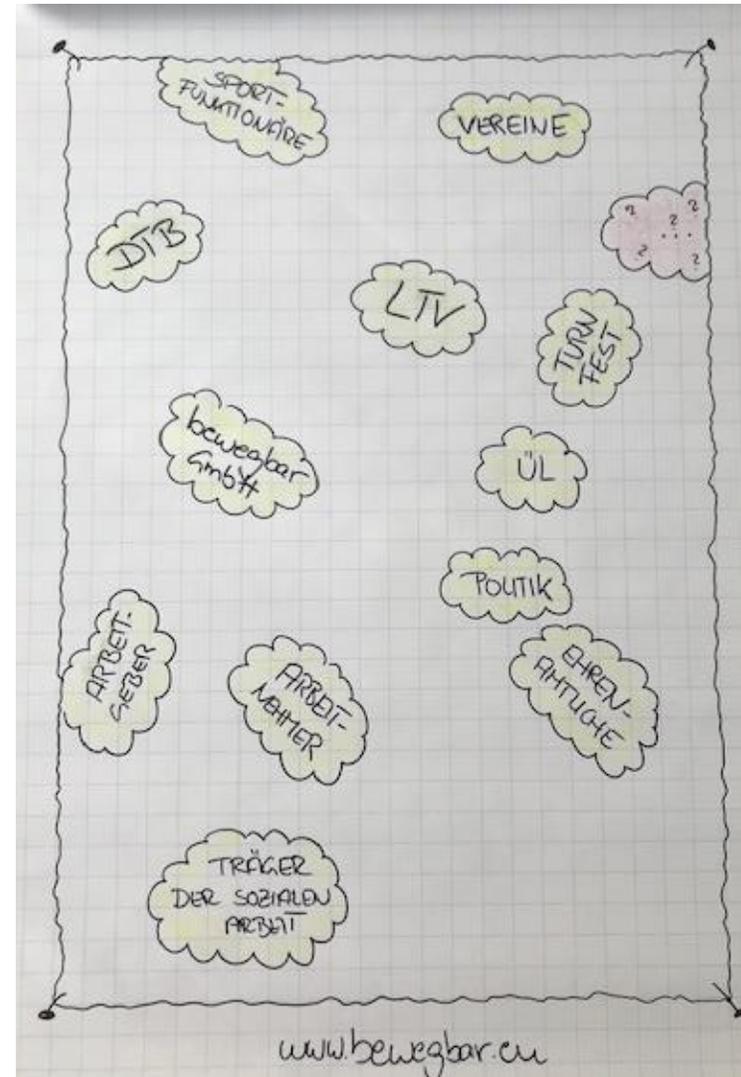
Einige Akteure

Es gilt Netzwerke zu stärken, um die Gesundheitsziele erfolgreich umzusetzen.

Ich bedanke mich für Ihr Interesse,
herzlichst,

Charlotta Cumming

www.bewegbar.eu





LANDESSPORTBUND
MECKLENBURG-VORPOMMERN E.V.

5. Landeskongress Sport und Gesundheit *-Diskussionsrunde-*

Mehr Bewegung im Arbeitsalltag – Welche Maßnahmen
und Programme fördern Gesundheit nachhaltig?



Selbstwahrnehmung – Selbstregulierung – In die „Selbstführung“ kommen

1.) Wie gehe ich in punkto „*Bewegung*“ mit: "Selbstwahrnehmung", „Selbstregulierung“ und „Selbstführung“ um?

In die Selbstführung kommen

- *Selbstwahrnehmung* = z.B. "Ich habe Durst"
- *Selbstregulierung* = z.B. Ich habe Durst, also trinke ich etwas, jedoch kann ein Mangel schon lange bestehen.
- Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung finden aus einem Mangel heraus statt.
- Illusion: Wenn ich den Bewegungsmangel tagsüber ignoriere, kann ich ihn nicht abends durch gezielten Sport kompensieren oder aus dem Mangel heraus bessere Leistungen erbringen.
- *Selbstführung* = Ich gerate erst gar nicht in einen Mangel, z.B.
- trinke ich immer kleine Schlucke am Tag zwischendurch, um nicht in einen Flüssigkeitsmangel zu geraten

Im Homeoffice

- Im Home Office ist die Bewegung deutlich weniger bei mir als im Büro.
- Ich nutze die Mittagspause für einen Spaziergang.
- Selbstführung wird im Home Office tatsächlich noch wichtiger, weil der kontakt zu anderen Kolleg*innen fehlt
- Mein Schrittzähler erinnert mich einmal die Stunde 250 Schritte zu machen

Im Alltag

- einen Trainingsplan erstellen
- Für sich ein konkretes Ziel festlegen.
- Auf sich hören, was brauche ich gerade, was tut mir gut?
- Trampolin, Fahrrad, Übungen mit Expanderseil



Selbstwahrnehmung – Selbstregulierung –

In die „Selbstführung“ kommen

2.) Was kann ich als Akteur im System dazu beitragen, für mehr Bewegung zu sorgen?
(und dem Bewegungsmangel entgegen wirken?)

- Zeitliche Ressourcen dafür schaffen (wenige Minuten, oder auch in der Frühstückspause, Möglichkeiten schaffen)
- Die Angst vor Bewegung nehmen/ Mittags spazieren gehen mit Kolleg:innen/ Sport muss kein Wettbewerb sein
- Trainingsplan für zu Hause mit Lauf und Krafttrainingsplan
- Aktionen und/oder Kampagnen anbieten
- Selbst als Vorbild agieren macht Bewegung "normal", das ist ungeheuer wichtig
- Die Vorteile von Bewegung aufzeigen. Selbst als Vorbild agieren.
- In Videokonferenzen alle einmal bitten einmal aufzustehen



„Ist-Stand“

3.) Welche Angebote haben die Akteure derzeit wirklich, mit welchen Erfahrungen hierzu?

- Bewegungsmöglichkeiten am Arbeitsplatz geschaffen
- Wir haben mittags Yoga eingeführt :)
- Mittagspause draußen verbringen
- Rehaklinik: Wir nutzen unsere Räumlichkeiten (Sporthalle, Kraftraum und Ergometer-Bereich), um uns sportlich zu betätigen und fit zu halten.... (wenn kein Patientenbetrieb ist)
- Wir im Jobcenter nehmen aktiv die Treppe im Gebäude. Für unsere Klienten werden regelmäßig Kurse zu Gesundheitsthemen angeboten bspw. eine Kombination aus Bewegung und Entspannung.
- Entspannungsübungen (auch digital oder über das Telefon möglich)



LANDESSPORTBUND
MECKLENBURG-VORPOMMERN E.V.

Was bietet der DTB - LTV M-V - organisierte Sport?

Ausbildung (Bsp.: Trainer*in, /ÜL*in, Kursleiter*in),
Ausgleich, Aufrichtung

Bewegung, Breitensport, Beschäftigung

Coach, Challenges, Change, „Cardio Aktiv“ (eval. Programm)

DTB Betriebliche Gesundheitsförderung, DTB-Programme

Evaluation von Programmen (ZPP-Programme: Bsp. „Bewegen satt schonen“), Erfahrungen

Fortbildungen, Fachkräfte, flächendeckend, Fürsorge, Fachwissen

Gemeinschaft, Gesundheit, Gesundheitstage, Glaubwürdigkeit, GYMWELT

Haltung (zur Gesunderhaltung)

Integration, Ideenreichtum, Innovation, individuelle Gesundheitsförderung

Jahrzehntelange Erfahrung

Kursangebote, Konzepte, Kommunikation, Know How

Lebenslang, landesweit, Lebensfreude, lebendig, Lizenzen

Mitgliedschaft, Motive, Motivation, Mentaltraining, Mehrwert

Netzwerke (Kommune, Verbände...), Non Profit

Organisation von Maßnahmen, Veranstaltungen, Projekten (Bsp.: Gesundheitstage, Gesundheitswochen)

Professionalität, Plattformen, Programme, Projekte

Qualität in Ausbildung, Angeboten...

Resilienz, Rahmenbedingungen, regelmäßige

Gesundheitssport- und Bewegungsangebote, Referenten

Sportkongress M-V

Training, Trainer*innen, Team, tägliche Bewegung

Ursprung, Übergang, Übungsleiter*innen, Übungsangebote

Verantwortung, Vernetzung, Vereine

Wohlbefinden, Wertschätzung

X-Mal

Yoga,

Zugehörigkeit, zertifizierte Programme - ZPP,

Zusammenarbeit



Blitzlicht:

Was fehlt, um in dem Handlungsfeld „*Gesund leben und arbeiten in MV*“ erfolgreich aktiv zu sein?

- Vermittlung an Politik, Öffentlichkeit, Kommunen kann nur gemeinsam getragen werden
- Ich halte es für wichtig, zwischen Sport und Bewegung zu unterscheiden und Bewegung genauso wichtig zu finden
- Sport muss in das Alltagsleben übergehen, Bewegungsmöglichkeiten schaffen und nutzen
- Integration in den Alltag
- Wir haben ein breites Spektrum an erwerbsfähigen im Land, das es zu nutzen gilt
- Selbstwahrnehmung führt zu Selbstführung, wir werden uns darüber bewusst, was wir (nicht) machen



Blitzlicht:

Was fehlt, um in dem Handlungsfeld „*Gesund leben und arbeiten in MV*“ erfolgreich aktiv zu sein?

Aufträge an:

Politik und Kommune

- Stärkung der Lobby „Bewegung und Gesundheit“
- Vernetzung mit Akteuren aus Sport und Bewegung

Presse/Medien

- Werbung für gesundheitsfördernden Breitensport und gesundes Bewegungsverhalten in allen Bereichen

Sport/Sportvereine:

- Bessere Darstellung/Sichtbarmachung der Angebote
- Konkrete Angebote für Zielgruppe: zeitgemäß, flexibel, an Bedarfen orientiert (Nachfragebezogen)
z.B.: Gymnastik im Freien, Fitness nach „5“, Mentale Stärke durch Natursport, Einfach Fit – Zwischen Arbeit und Feierabend