

# Die Menschen für Prävention begeistern

Im Arbeitsplatz integrierte Health-Lounges sind kostenlos und praktisch und wollen auch die erreichen, die Fitness wenig begeistert

VON VOLKER WASCHK

**FELDKIRCHEN.** Ein Fitnessstudio, das auch Entspannungsmöglichkeiten bietet, keinen Mitgliedsbeitrag kostet und nur ein paar Meter vom eigenen Arbeitsplatz entfernt liegt. Für manche Menschen ist das eine traumhafte Vorstellung, für andere wiederum eher der Alptraum. Dann gäbe es ja keine Ausrede mehr, nichts zu tun. „Genau das ist unser Ansatz“, erklärt Wolfgang Pauck, Geschäftsführer von Healthcare One. Der Unternehmer aus Feldkirchen bei München will mit seinem Angebot die breite Masse derer erreichen, die mit Fitness bislang nicht viel am Hut hatte, und will so einen Beitrag dazu leisten, die Krankheits- und Fehltag von Arbeitnehmern zu reduzieren. Die Arbeitgeber machen dabei mittlerweile gerne mit und finanzieren die Einrichtung sogenannter Health-Lounges in den Firmenräumen, denn das Konzept geht auf. In manchen Unternehmen konnte die Zahl der Krankheitstage um die Hälfte gesenkt werden.

## Der Glaube hat gefehlt

Die Idee der Health-Lounges ist fast schon ein ganzes Jahrzehnt alt. Dennoch hat es bis ins Jahr 2012 gedauert, ehe die erste Health-Lounge eröffnet wurde – übrigens am Münchner Flughafen, für die Mitarbeiter der IT-Abteilung. „Es hat so lange gedauert, weil sich viele nicht vorstellen konnten, dass unser Konzept wirklich funktioniert“, erklärt Pauck die lange Anlaufphase. Am Flughafen ist man mittler-



Die Health-Lounge am Münchner Flughafen

Foto: Healthcare One

weile so überzeugt, dass die Lufthansa auch für Passagiere der First Class eine Health-Lounge plant.

Das Konzept ist simpel und nimmt Rücksicht auf die Bequemlichkeit des Menschen, verfolgt aber das ehrgeizige Ziel, dass Gesundheitsprävention für jeden selbstverständlich wird – „so wie das tägliche Zähneputzen“, so der Healthcare One-Geschäftsführer. Die Nutzung der kleinen Fitnessstudios ist deshalb kostenfrei, sie sind integriert in den Arbeitsplatz und können in den

Pausen während der Arbeitszeit aufgesucht werden. Mithilfe von Kooperationspartnern aus dem Reha- oder Physiotherapiebereich wird für jeden Mitarbeiter ein individuelles Trainings- und Entspannungsprogramm erarbeitet; in regelmäßigen Abständen werden mögliche Fortschritte mit den Physiotherapeuten besprochen und die Übungseinheiten angepasst.

Wolfgang Pauck legt besonderen Wert darauf, dass alles freiwillig passiert; niemand muss in die Health-

Lounge, wenn er nicht möchte. Er habe zwar immer an das Konzept geglaubt, sei sich aber sicher gewesen, dass nach einer Anfangseuphorie das Interesse an der Health-Lounge nachlassen würde, erinnert sich Wolfgang Pauck an die Anfänge am Flughafen in der bayerischen Landeshauptstadt. Aber weit gefehlt: Die allermeisten Teilnehmer seien bis heute regelmäßig dabei; so gut wie jeder zweite Mitarbeiter tue etwas für sich und die eigene Gesundheit in den Health-

Lounges. „Ein beachtlicher Erfolg“, findet Pauck, denn Untersuchungen zeigten, dass fast 80 Prozent der Bevölkerung im Normalfall nur wenig bis gar keinen Sport machten – mit allen negativen Folgen für das Gesundheitssystem.

## Einsatz in vielen Branchen möglich

Möglich sei der Einsatz der Fitnessstudios im Kleinformate in beinahe jeder Branche, in der Pflegebranche sei die Nachfrage aber besonders groß. Die psychischen wie auch die physischen Belastungen für Altenpfleger sind extrem hoch; die Belastungen, die der Beruf zweifelsfrei mit sich bringt, sollen mit Hilfe der Lounges ein Stück weit ausgeglichen werden. Als erste Einrichtung in Bayern hat die Allgäu-Pflege gGmbH in Sonthofen ihr „Gruaba-Stühle“, die Allgäuer Variante der Health-Lounge, eingerichtet und 40000 Euro dafür investiert. „Viele erhoffen sich eine Linderung vor allem von Rückenbeschwerden, andere wollen vorbeugen und einige kommen in erster Linie zum Abschalten“, sagt Florian Adolf, der bei der Allgäu-Pflege die Trainingspläne für die teilnehmenden Mitarbeiter erstellt.

Nicht nur den Krankenstand habe man seit Einführung der Health-Lounge reduzieren können; Einrichtungsleiterin Verena Fleischer will auch eine Verbesserung des Betriebsklimas festgestellt haben: „Wir möchten für unsere Mitarbeiter ein attraktiver Arbeitgeber sein und wollen, dass sie uns als engagierte Kräfte erhalten bleiben.“

## Wissensforum 2014/2015

## Mittelbayerische

### Seminare mit Eventcharakter

Die Mittelbayerische Zeitung, mit dem Partner Wirtschaftszeitung und in Kooperation mit dem Gewerbepark und SPRECHERHAUS® lädt erneut prominente TOP Referenten nach Regensburg ein, um Ihnen das Wissen der Besten zu bieten und Ihren Vorsprung durch Wissen zu sichern.

Wir bieten Ihnen gebündeltes Seminarwissen verdichtet auf einen 1,5 stündigen Vortragsabend, um Zeit und Kosten zu sparen. Im hervorragenden Ambiente des Atriums mit schöner Gastronomie ist an allen Abenden für Getränke und kleine Speisen gesorgt. Sie verbringen Vortragsabende mit Wissensimpulsen, Spaß und Geselligkeit. Wir suchen Wissensquellen, die uns weiter bringen. Das „Wissensforum“ ist zu solch einer wertvollen Quelle für Regensburg und die Region geworden. Wir wünschen allen Teilnehmern wissensreiche Vortragsstunden und zahlreiche Erfolgserlebnisse bei der Anwendung des Wissens!

Das sind die Themen der unterhaltsamen Vortragsabende von Oktober 2014 bis März 2015:

1. Abend Gedächtnistraining & Konzentration
2. Abend Mentale Stärke & Selbstmotivation
3. Abend Menschenkenntnis & Soziale Kompetenz
4. Abend Gelassenheit & Stressbalance
5. Abend Kommunikation & Vertrauen
6. Abend Veränderungsbereitschaft

### Veranstaltungsort:

Atrium im Park Hotel, Forum – Tagungszentrum  
Im Gewerbepark D 80, 93059 Regensburg



Jeweils montags von 19.30 bis 21.00 Uhr. Einlass ab 19.00 Uhr.

Zur Wissensvertiefung, bieten wir Dank der Buchhandlung Dombrowsky die Bücher der Referenten vor Ort zum Kauf an. Die Referenten stehen am Büchertisch für Buchsignierungen und persönliche Gespräche zur Verfügung.



Vorsprung durch Wissen!



Partner: Wirtschaftszeitung Unterstützt von: GEWERBEPARK

Infos und Buchung unter [www.sprecherhaus.de](http://www.sprecherhaus.de) oder rufen Sie unser Kundentelefon an: +49 (0) 2561.69 565.170



Einzelkarte 55,00 € 49,00 €\* \*Vortellpreis für Abonnenten der Mittelbayerischen Zeitung und der Wirtschaftszeitung

<p>1</p> <p>20.10.2014</p> <p><b>Markus Hofmann</b> CSP, Gedächtnisexperte, Bestseller-Autor</p> <p><b>Faszination Gedächtnis</b> In jedem Kopf steckt ein Superhirn</p> <p>Markus Hofmann ist der wohl inspirierendste und effektivste Gedächtnisexperte Europas und einer der begehrtesten Top-Speaker für Unternehmen aller Branchen. Er verpackt erstaunliches Wissen in exzellentes Infotainment. Durch seine lebendige Art in Kombination mit Spaß und Humor sowie interessantem und verblüffendem Know-How wird das Training des „Gedächtnismuskels“ zum Impuls-Erlebnis für die Zukunft. In vielen praktischen Übungen erleben Sie, welche außerordentlichen Leistungen auch Ihr Gedächtnis vollbringen kann. Erfahren Sie, wie sie sich spielend Namen und Gesichter, Fach- und Allgemeinwissen sowie komplexe Sachverhalte merken können.</p> <p>„Wer nicht vom Weg abkommt, wird auf der Strecke bleiben!“</p>	<p>2</p> <p>24.11.2014</p> <p><b>Thomas Baschab</b> Experte für Leistungsoptimierung und Potenzialausschöpfung, Mentaltrainer</p> <p><b>Geht nicht, gibt's nicht!</b> Herausforderungen annehmen</p> <p>Anhand zahlreicher spektakulärer Erlebnisse und AHA-Effekte erfahren Sie, wie Sie Ihr Unterbewusstsein als Zugang zu Ihren tatsächlichen Potenzialen nutzen können. Sie lernen den Funktions-Mechanismus kennen, der die Grundlage des mentalen Trainings bildet. Sie erleben, wie Sie durch mentale Zielprogrammierung Ihre persönlichen Grenzen überwinden können und Ziele erreichen, die sie bisher für unerreichbar gehalten haben. Spannung, Unterhaltung und Erkenntnis pur mit Thomas Baschab.</p> <p>„Die Welt ist voller Wunder, für den, der bereit ist seine Träume zu wagen.“</p>	<p>3</p> <p>15.12.2014</p> <p><b>Gereon Jörn</b> Experte für das Menscheln und für empfangenorientierte Kommunikation</p> <p><b>Wer bin ich und wenn ja wie ticke ich?</b> Persönlichkeits-Typen erkennen und verstehen</p> <p>Erfahren Sie, welche Typologie schon Hippokrates entdeckte, Sigmund Freuds Schüler C. G. Jung, einer der größten Psychologen der jüngsten Vergangenheit, ausbaute und von unzähligen erfolgreichen Unternehmen der Gegenwart genutzt wird. Gereon Jörn zeigt Ihnen, wie Sie komplett neue Kundenschichten erschließen und die bisherigen Kunden noch enger an sich binden. Sie erfahren die Verkaufsgrundlagen und Verkaufsmodelle und zusätzlich, wie man welchem Kundentyp etwas verkauft. Nach diesem Vortrag werden Sie den Fisch (Kunden) erkennen und den richtigen Köder auswerfen. Steigern Sie Ihre Umsätze und erfahren Sie, welcher Typ Sie selbst sind! Sie werden sich also Ihrer Selbst ein Stück mehr bewusst. Dies steigert Ihr Selbstbewusstsein!</p> <p>„Der Köder muss dem Fisch schmecken und nicht dem Angler!“</p>	<p>4</p> <p>19.01.2015</p> <p><b>Sabine Asgodom</b> CSP, Bestsellerautorin und meist ausgezeichnete TOP-Referentin</p> <p><b>Die zwölf Schlüssel zur Gelassenheit</b> Einen klaren Kopf behalten in stürmischen Zeiten.</p> <p><b>Ausverkauft!</b></p> <p>Sie bestanden Sie Sabines Asgodom sind ein emotionales Erlebnis. Mit ihrem Herzen auf dem richtigen Fleck und ihrem Humor reiht die Management-Trainerin jedes Publikum zu Beifallsstürmen hin. Sie berührt Menschen in ihrem Innersten, denn sie liebt und lebt den Dialog mit ihrem Publikum – mit 5000 Zuhörern ebenso, wie mit 5000 Vorträgen von Sabine Asgodom schüren die Lust am Erfolg, fördern Gemeinsamkeiten, steigern die Eigenverantwortung und machen Spaß.</p> <p>„Ich möchte, dass die Menschen aus meinen Vorträgen Empowerment mitnehmen. Sie sollen nicht nur die links im Hirn erkannte Einsicht, sondern die in der ganzen Seele gefühlte Gewissheit mitnehmen.“</p>	<p>5</p> <p>09.02.2015</p> <p><b>Leo Martin</b> Ex-Geheimagent und Bestsellerautor</p> <p><b>Geheimwaffe Vertrauen</b> Die Kunst Menschen an sich zu binden</p> <p>Einen solchen Vortrag über die Kunst, Menschen an sich zu binden, hat es noch nie gegeben: ein Ex-Agent, dessen Aufgabe es war, V-Männer aus dem Bereich der Organisierten Kriminalität zu gewinnen, um an brisante Informationen zu gelangen, verrät seine besten Strategien. Wildfremde Menschen vertrauten ihm und verrieten ihm geheimstes Insiderwissen. Leo Martin, der studierte Kriminalwissenschaftler, gibt erstmals sein Erfolgsgeheimnis preis und verrät auf eindrucksvolle Weise, wie es uns allen ganz leicht gelingt, Kontakt aufzunehmen, Vertrauen zu gewinnen und andere von sich zu überzeugen. Der Experte für unterbewusst ablaufende Denk- und Handlungsmuster gehörte zu den erfolgreichsten Agenten Deutschlands.</p> <p>„Wenn Menschen Dich mögen unterstützen Sie Dich - wenn Sie Dich nicht mögen suchen Sie nach Fehlern.“</p>	<p>6</p> <p>16.03.2015</p> <p><b>Tanja Köhler</b> Die Nr. 1 in Sachen VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN!</p> <p><b>Veränderungs-IMPULSE!</b> 7 Schritte, damit Veränderung gelingt!</p> <p>„Ich würde ja gerne, aber ...“ „Ich habe schon so viel versucht, ... es gelingt einfach nicht!“, diese oder ähnliche Sätze kennt jeder: Sowohl aus dem Berufsleben als auch aus dem privaten Bereich. Es geht um Veränderung. Die Fragen, die die Menschen manchmal intensiv, manchmal nur latent beschäftigt: Wie gelingt mir (endlich) mein persönliches Veränderungsvorhaben? Wie bekomme ich den anderen dazu, sich zu verändern? Tanja Köhler führt mit ihrem Vortrag direkt in die Veränderung und gibt den Zuhörern eine Anleitung „7 Schritte der Veränderung“, damit diese aus ihren Vorhaben und Vorsätzen gelebte Wirklichkeit machen können.</p> <p>„Damit die Veränderung erfolgreich sein kann, braucht es nur eines: Den einen einzigen richtigen IMPULS!“</p>
---	--	---	--	--	---