

«Eine Welle der Begeisterung für die Gesundheit schwappte durch die Sankt Galler Stadtwerke.»

Roman B. Brunschwiler, Sicherheitsbeauftragter
Sankt Galler Stadtwerke



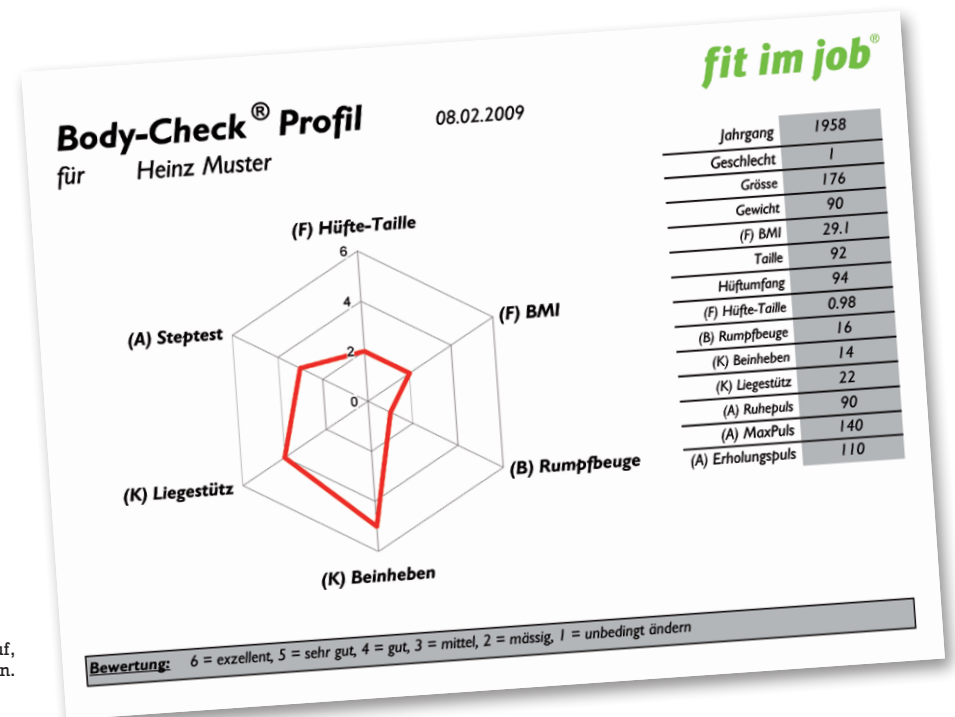
Wer ein klares Bild vom eigenen Fitnessprofil hat, macht selber mehr für die eigene Gesundheit.

22

2006 erklärten die Sankt Galler Stadtwerke (sgsw) betriebliche Gesundheit offiziell zum internen Auditthema: ein Thema also, das intern stark gewichtet wird und für alle Verpflichtung und Nachhaltigkeit bedeutet. Deshalb sollten möglichst alle 230 Mitarbeitenden erreicht und zu mehr Eigenverantwortung in Sachen Gesundheit motiviert werden. Und das bei vernünftigem Aufwand.

Die Idee wurde mit drei halbtägigen Kick-offs lanciert, für die sich über 90 Mitarbeitende freiwillig anmeldeten. Die anschliessende Mund-zu-Mund-Propaganda rief in der Belegschaft jedoch bald den Wunsch nach mehr hervor. 2007 und 2008 wurden deshalb jeweils weitere fit im job Gesundheitstage durchgeführt.

Das fit im job body-check® Profil zeigt auf, wo zukünftige Gesundheitsrisiken liegen.





What gets measured,
gets done.

case

5

fit im job Gesundheitstag

Gesundheitstage eignen sich bestens, um insbesondere auch inaktive Mitarbeitende zu informieren, motivieren und zu begeistern. Das Programm stellt sich zu 50% aus Aktionen und Testparcours und zu 50% aus interaktiven Workshops zusammen.

body-check® zeigt persönliche Verbesserungspotenziale auf

Nach dem morgendlichen Testing mit daraus resultierendem persönlichem 'body-check® Profil' standen den Teilnehmenden verschiedene Themen-Workshops zur Wahl. Bei den sgsw entschied man sich für die fit im job Module 'Bewegungs- & Ernährungs-Management' sowie 'Entspannungs-Management'.

Alle Mitarbeitenden machen mit

Letztendlich konnte die gesamte Belegschaft zur Teilnahme bewegt werden. Und infolge enormer Begeisterung und Motivation fixierten die sgsw bereits die Workshopthemen für 2009: 'Schlaf-Management', 'Rücken-Management', 'Arbeitsplatz-Check' sowie einen zweiten 'body-check®' mit Vergleichsprofil zum Erkennen von Veränderungen sowie die Pedometer-Aktion Expedition Everbest.

Unternehmen

Sankt Galler Stadtwerke

Anzahl Teilnehmende

230 Mitarbeitende

Ausgangslage

Die Mitarbeitenden sollten durch punktuelle Module zu mehr Eigenverantwortung in Sachen Gesundheit motiviert werden.

Lösung fit im job

- Kick-off
- Gesundheitstage mit body-check®
- Pedometer-Aktion Expedition Everbest

Resultat

Die gesamte Belegschaft konnte zur Teilnahme an den Workshops bewegt werden.