

Sport & Gesundheitsmanagement

Ein Bereich, viele interessante Tätigkeitsfelder

Ablauf

- Persönliche Vorstellung
- Beruflicher Werdegang
- Arbeitsfelder nach dem Studium



Persönliche Vorstellung

- 32 Jahre
- Verheiratet
- 1 Kind

- **2005** Abitur an der BSS III Schwerpunkt: Ernährungswissenschaften

Akad. Erstqualifikation:

- **2009** Studium der Fächer Sport und Rechtswissenschaften (2-Fächer-Bachelor, Bachelor of Arts)
- **2012** Studium der Sportwissenschaften mit den Schwerpunkten Prävention und Rehabilitation (Master of Arts)

Beruflichen Stationen:

- Trainer Fitnessstudios
- Sporttherapeut ambulante Rehabilitation
- Sportl. Leitung des Gesundheitszentrum der Universität Göttingen
- Lehrbeauftragter der Universität Göttingen
- selbständiger Unternehmensberater für BGM

Werdegang



Universitätsmedizin Göttingen (UMG)

Studium begleitendes Praktikum
Zentrum Anästhesiologie, Rettungs- und Intensivmedizin,
Schmerz- Tagesklinik und Ambulanz, Göttinger-
Rücken- Intensiv-Programm (GRIP)

Promotio Zentrum für Rehabilitation Göttingen

Studium begleitendes Praktikum
Sporttherapie und Prävention

Universitätsmedizin Göttingen (UMG)

Studium begleitendes Praktikum
Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie,
Adipositas- Ambulanz, Adipositasprogramm Optifast – 52

Rehazentrum Rainer Junge Göttingen

Studium begleitendes Praktikum
Hospitation im Bereich der Medizinischen Trainingstherapie

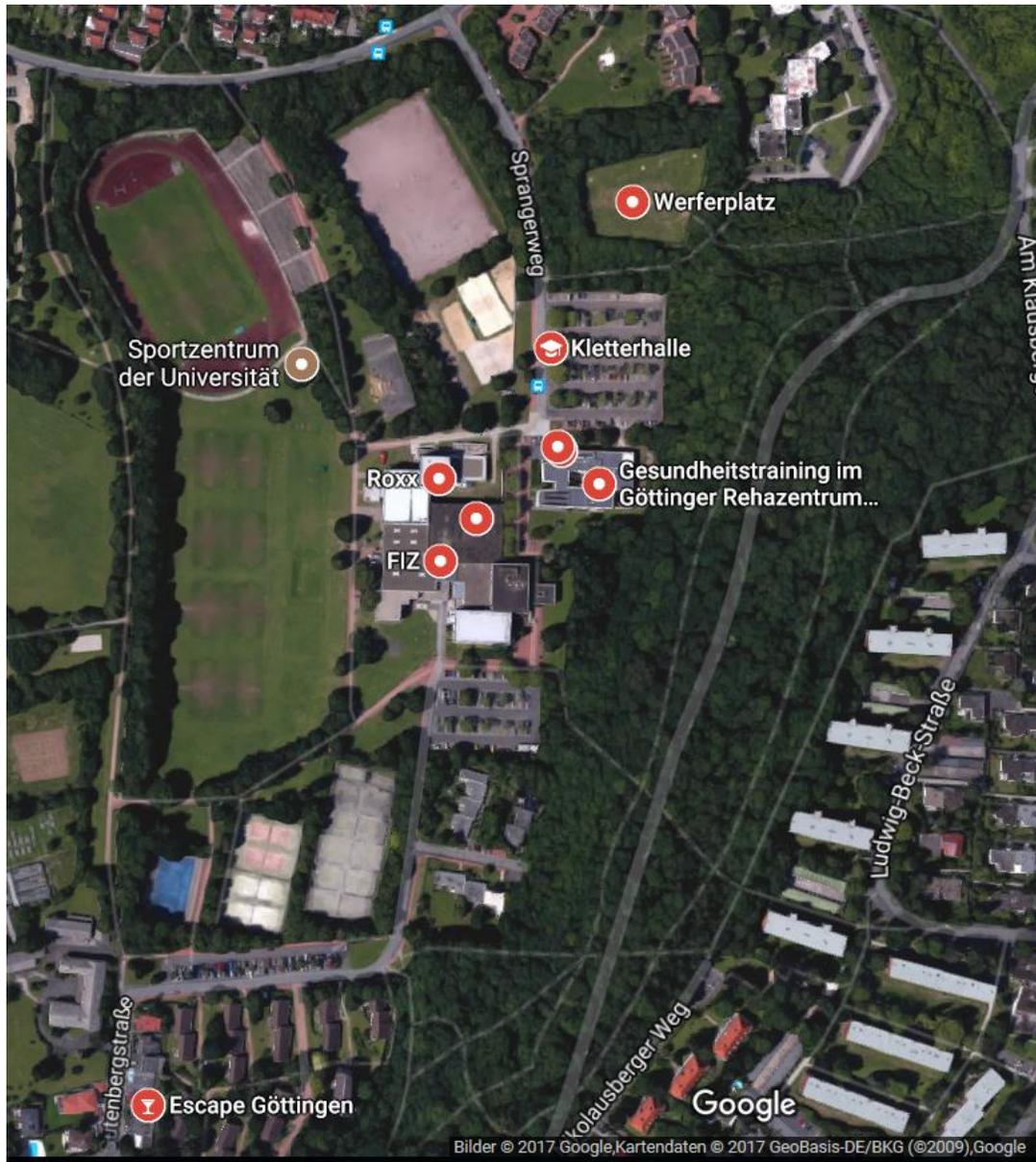
California Fitnessstudio Göttingen

Studium begleitendes Praktikum

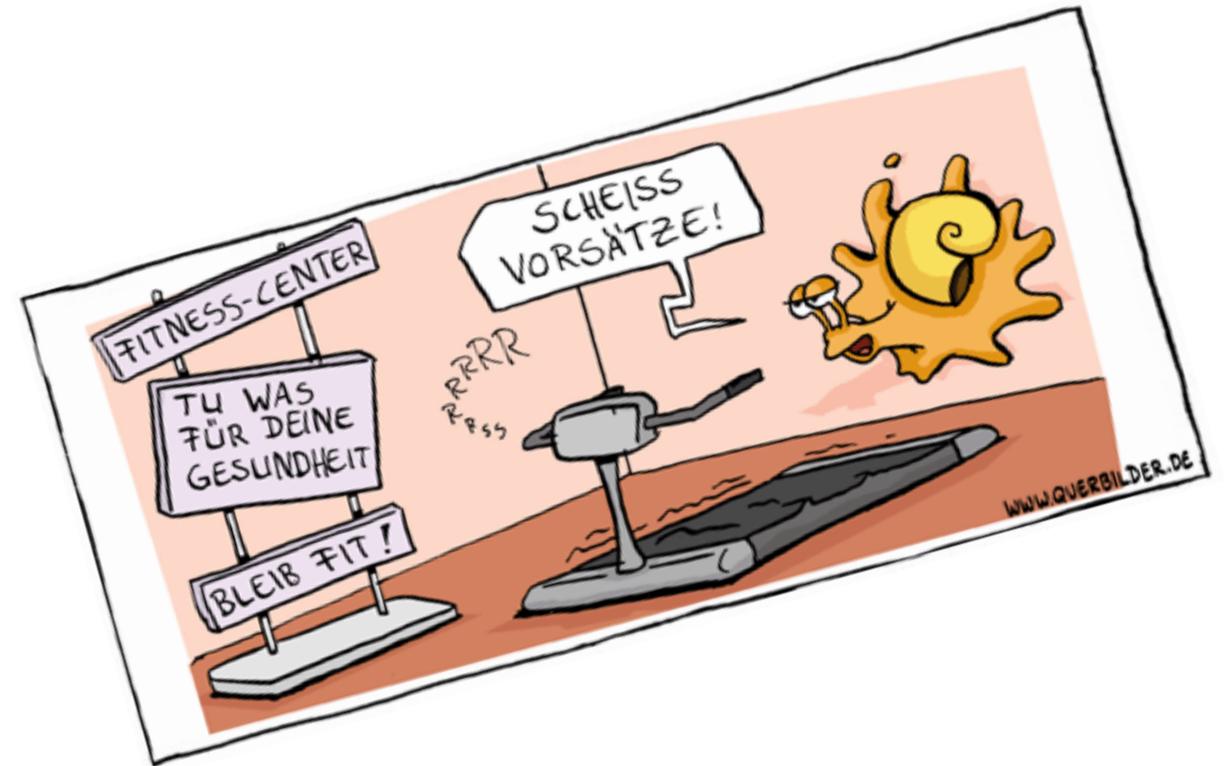
+ Nebenjob im Kontext des Studiums!

Sportzentrum Universität Göttingen





Zentrale Anlaufstelle für Bewegung, Sport & Gesundheit



Rehazentrum Rainer Junge



Rehazentrum Rainer Junge

Aufgabenfeld

Sporttherapeut (DVGS) in der Abteilung medizinische Trainingstherapie

- Betreuung von Patienten (Orthopädie & Traumatologie)
- Anleiten von Gruppen
- Seminar zu Gesundheitsthemen

Anforderungen in dem Berufsfeld:

- hohes Maß an Empathie und sozialer Kompetenz!
- Trainingslehre
- Sportmedizin



Fitness- und Gesundheitszentrum der Universität Göttingen

Das FIZ ist das Fitness- und Gesundheitszentrum an der Universität Göttingen und stellt allen Studierenden und Bediensteten der Göttinger Hochschulen die Möglichkeit des Fitnessstrainings zu günstigen Preisen bereit.

2004 eröffnet und seitdem kontinuierlich erweitert. Hier treffen sich über **5000** Mitglieder auf über **1400 Quadratmetern** Fläche um individuell oder in Gruppen zu trainieren.



Sportzentrum Universität Göttingen

Fitness- und Gesundheitszentrum der Universität Göttingen



Fitness- und Gesundheitszentrum der Universität Göttingen

Vom Nebenjob zur Hauptberuflichen Tätigkeit



Aufgabenfeld:

Speziell:

- Interne Fortbildung für die FiZ-Coaches & Auszubildenden
- Prozesssteuerung zur Qualitätsverbesserung
- 2016 TÜV®-Zertifizierung DIN-NORM 33961
- Gerätewartung
- Notfallkonzept
- Qualität der Trainingsberatungen
- Themen Spezifische Workshops für die Mitglieder
- Spezielle Zielgruppen



Allgemein:

Tagesgeschäft (Vertragsberatung, Trainingsplanberatung, Kurse etc.)

Fitness- und Gesundheitszentrum der Universität Göttingen



Anforderungen in dem Berufsfeld:

- Vertiefende Kenntnisse der Physiologie & Anatomie
- Trainingswissenschaft bzw. Trainingslehre
- Freude an Bewegung
- Großes Eigeninteresse an der Thematik
- Kontaktfreudig
- Gesundheitsexperte!
- Umgang mit Gruppen
- Teamfähigkeit
- Betriebswirtschaftliche Kenntnisse



Zentrale Einrichtung Hochschulsport Uni Göttingen

Der Hochschulsport Göttingen bietet Sportmöglichkeiten für Studierende und Bedienstete der Universität Göttingen.

Von Akido – Zumba!



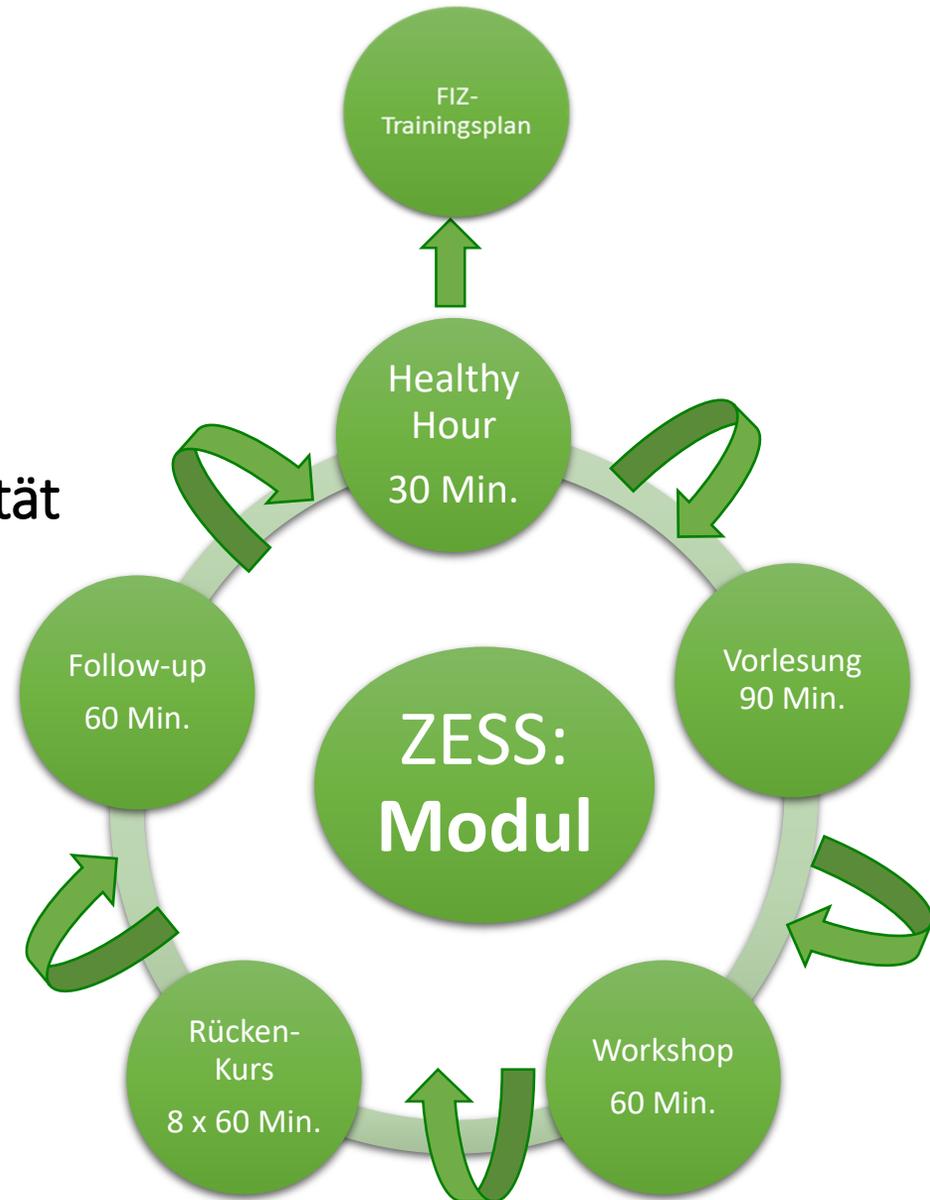
Universität Göttingen



Gesundheitsförderung für Studierende der Universität



Schwerpunkt: Rückengesundheit



Sportzentrum Universität Göttingen

Institut für Sportwissenschaften



Lehrbeauftragter der Sozialwissenschaftlichen Fakultät

Institut für Sportwissenschaften



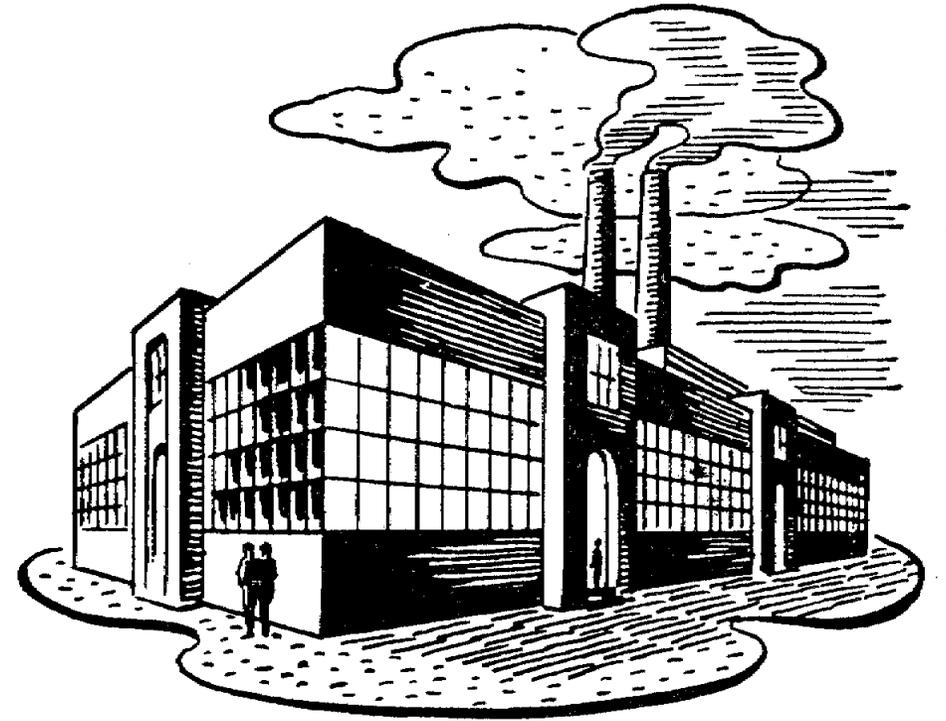
Schlüsselkompetenzen:

- Krafttraining in Theorie und Praxis
- Bewegungsqualität und Verletzungsprävention

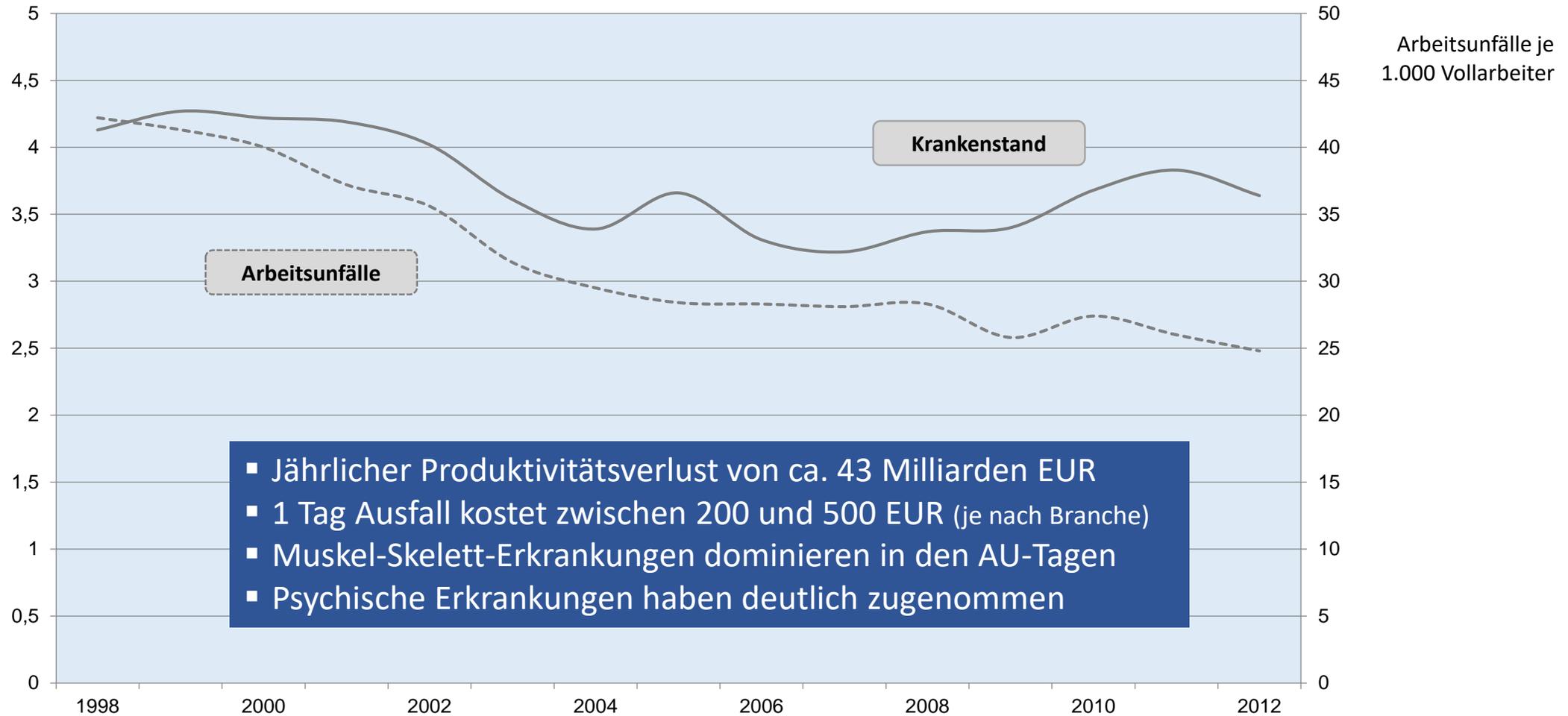
Pflichtmodul M.A. Rehabilitation und Prävention

- Medizinische Trainingstherapie

Wie gesund sind Deutschlands Unternehmen?



Krankenstand in der gesetzl. Krankenversicherung in %



- Jährlicher Produktivitätsverlust von ca. 43 Milliarden EUR
- 1 Tag Ausfall kostet zwischen 200 und 500 EUR (je nach Branche)
- Muskel-Skelett-Erkrankungen dominieren in den AU-Tagen
- Psychische Erkrankungen haben deutlich zugenommen

Entwicklung der Krankenstände und Arbeitsunfälle 1998-2012 (Suga 2011; BMG, 2013)

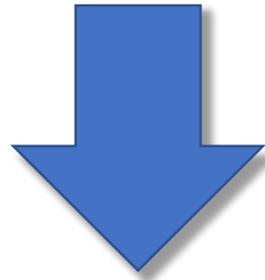
Krankenstände steigen wieder!

Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)



Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)

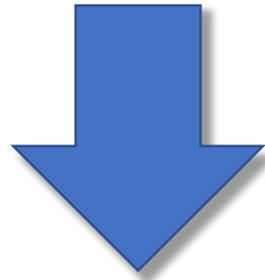
„Unter betrieblichem Gesundheitsmanagement wird das **systematische** und **nachhaltige** Bemühen um die gesundheitsförderliche Gestaltung von **Strukturen** und **Prozessen** verstanden.



BGM bedeutet, die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter als **strategischen Faktor** in das Leitbild und in die Kultur des Unternehmens einzubeziehen.

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)

„Unter betrieblicher Gesundheitsförderung werden in der Regel punktuelle, zeitlich befristete Einzelmaßnahmen zur **Verhaltensprävention** bezeichnet, ohne dass damit notwendigerweise ein Prozess der Organisationsentwicklung angestoßen wird.“



BGF Maßnahmen sind somit Puzzelteile eines systematischen BGM und sind als **aktive Maßnahmen** zur direkten Förderung der Gesundheit (Primärprävention) zu verstehen.

Paradigmenwechsel Arbeits- und Gesundheitsschutz

- **Klassischer Arbeitsschutz**

„Welche Arbeit macht krank?“
(Frage nach den erforderlichen Schutzvorschriften)

- **Betriebliche Gesundheitsförderung**

„Welche Arbeit erhält gesund?“
(Frage nach der Stärkung der Ressourcen)

NEUES PRÄVENTIONSGESETZ
2016



Vor- und Nachteile so einer Arbeitssituation?

Vorteile

- Unheimlich Abwechslungsreicher Arbeitsalltag
- Arbeit mit verschiedenen Zielgruppen
- Unterschiedliche Kollegen/ Teams
- Ganzheitliches Verständnis von Gesundheit
- Handlungsfelder (Bewegung, Ernährung, Stress)
- Setting Ansatz
- Herausforderung
- Wertschätzung der Arbeit

Nachteile

- Hohe Zeitliche Belastung
- Erwartungsdruck
- Breites Fachwissen nötig
- Weiterbildungsbedarf kostenintensiv
- Versicherungsrechtliche Fragen
- Steuerliche Fragen
- Familiäre Belastung hoch

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!
