

# VORTEILE FÜR ALLE

## Für das Unternehmen

- Förderung der Leistungsfähigkeit der Beschäftigten und Steigerung der Produktivität
- Stärkung von Wohlbefinden und Gesundheit am Arbeitsplatz
- Erhöhung der Motivation durch Stärkung der Identifikation mit dem Arbeitgeber
- Steigerung der Wettbewerbsfähigkeit und Imagegewinn des Unternehmens
- Reduzierung der Kosten durch weniger krankheitsbedingte Ausfälle
- Bindung und Gewinnung von Fachkräften

## Für die Beschäftigten

- Senkung gesundheitlicher Belastungen und Verbesserung des Gesundheitszustandes
- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit und Verbesserung des Betriebsklimas
- Stärkung der Leistungsfähigkeit und Verbesserung der Lebensqualität
- Sensibilisierung für den Umgang mit den eigenen Ressourcen
- Steigerung der Gesundheitskompetenz

## Für den Sportverein

- Zugang zu neuen Zielgruppen und Ansprache potentieller Mitglieder
- Gewinnung neuer Partner und Verbesserung der regionalen Vernetzung
- Positionierung des Vereins als kompetenter Gesundheitspartner
- Imagegewinn für den Verein und Steigerung des Bekanntheitsgrades
- Attraktives Arbeitsfeld für Verein und Übungsleitende

# ZUSAMMENARBEIT

Das Programm G.U.T. im Beruf ist mit dem Qualitätssiegel **SPORT PRO GESUNDHEIT** ausgezeichnet, das für hohe Qualität in Inhalt und Leitung steht. Voraussetzung für die Durchführung von G.U.T. im Beruf ist eine gültige Lizenz als Übungsleiter B „Sport in der Prävention“ sowie eine Einweisung in das Programm G.U.T. im Beruf im Rahmen einer Schulung beim WLSB.



Mit der AOK Baden-Württemberg steht bei G.U.T. im Beruf ein starker Partner zur Seite, der das zertifizierte Programm unterstützt und aktive Vereine und Betriebe fördert. Neben der finanziellen Förderung stehen Experten aus dem Netzwerk der AOK Baden-Württemberg als Ansprechpersonen vor Ort zur Verfügung und unterstützen bei Bedarf bei der Vermittlung von Fachkräften.



# KONTAKT

## Württembergischer Landessportbund

Denise Jäger  
Tel.: 0711 / 28077-168  
E-Mail: [denise.jaeger@wlsb.de](mailto:denise.jaeger@wlsb.de)

Mehr Informationen zum Programm „G.U.T. im Beruf“ sowie eine Auflistung teilnehmender Vereine finden Sie unter [www.gut-im-beruf.de](http://www.gut-im-beruf.de).



Fotos:  
Titel: New Africa/Adobe Stock, innen links: May\_Chanikran/Adobe Stock, innen mittig: Racle Fotodesign/Adobe Stock

G.U.T. IM BERUF



## G.U.T. – GESUND UND TRAINIERT IM BERUF

SPORTVEREINE UND BETRIEBE – EIN STARKES TEAM



# GESUNDHEIT IM BETRIEB FÖRDERN

Die wichtigste Ressource für den wirtschaftlichen Erfolg eines Unternehmens sind gesunde und motivierte Beschäftigte. Mit betrieblicher Gesundheitsförderung können Unternehmen aktiv dazu beitragen, Belastungen zu reduzieren und die Gesundheit und Leistungsfähigkeit Ihrer Belegschaft zu stärken.

Gezielte Präventionsmaßnahmen haben zudem einen positiven Einfluss auf das Wohlbefinden und die Motivation der Beschäftigten. Bewegung und Sport sind dabei wesentliche Faktoren, um den Einstieg in eine aktive und gesundheitsförderliche Lebensweise zu finden.

Sportvereine stellen aufgrund Ihrer umfangreichen Erfahrungen im Bereich Gesundheit und Bewegung ideale Partner für Unternehmen dar.

## Niederschwelliger Einstieg – Langfristige Zusammenarbeit

Mit „G.U.T. – gesund und trainiert im Beruf“ (kurz: G.U.T. im Beruf) hat der WLSB ein Programm entwickelt, das Sportvereine und kleine und mittelständische Unternehmen miteinander vernetzt. Ziel ist es, über ein niederschwelliges Einstiegsangebot, eine langfristige Zusammenarbeit zwischen Unternehmen und Verein zu ermöglichen und das Thema Gesundheit im Betrieb nachhaltig zu verankern.



# DAS PROGRAMM G.U.T. IM BERUF

G.U.T. im Beruf basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz und umfasst präventive Maßnahmen in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung, die entweder am Arbeitsplatz oder im Verein stattfinden. Geschultes Personal aus dem Sportverein führt mit den Beschäftigten praktische Bewegungseinheiten durch und vermittelt ihnen Wissenswertes zum Thema Gesundheit. Zusätzliche theoretische Grundlagen erhalten die Angestellten in den Expertenworkshops.



## Rahmendaten

- **Bausteine:** Maßnahmen in den Bereichen Bewegung, Ernährung, Entspannung
- **Inhalte:** Standardisiertes Programm mit einer Kombination aus Theorie- und Praxiseinheiten
- **Unterlagen:** Kursmanual mit Hintergrundinformationen, Stundenkonzepten und Handouts
- **Gruppengröße:** 6-15 Personen
- **Umfang:** einmal wöchentlich 60-90 Minuten
- **Zielgruppe:** Beschäftigte in kleinen und mittelständischen Unternehmen

# ABLAUF UND UMSETZUNG

## 1. Vorbereitung

Im Rahmen einer WLSB-Schulung werden interessierte Vereine in das Programm G.U.T. im Beruf eingewiesen und erste Schritte der Umsetzung erarbeitet.

## 2. Beratung

Bei einem Infogespräch mit dem Unternehmen stellt der Verein das Programm G.U.T. im Beruf vor und gemeinsam wird eine erste Bestandsaufnahme vorgenommen.

## 3. Planung

Anschließend erfolgt die detaillierte Planung, bei der die organisatorischen Rahmenbedingungen geklärt werden (z.B. Ort und Zeitpunkt der Einheiten, Zielgruppe).

## 4. Auftakt

Den Start bildet die Auftaktveranstaltung (z.B. Infoabend), bei der das Konzept G.U.T. im Beruf vorgestellt wird. Hier steht die Information und Sensibilisierung der Belegschaft im Vordergrund.

## 5. Maßnahmenumsetzung

Der Einstieg in die drei Bausteine Bewegung, Ernährung, Entspannung erfolgt jeweils über einen Expertenworkshop. Im Anschluss folgen die Praxiseinheiten, bei denen die Beschäftigten ein vielfältiges Angebot ausprobieren können.

## 6. Evaluation

Als Abschluss erfolgt ein gemeinsamer Rückblick auf die Maßnahmen sowie ein Ausblick auf die weitere Zusammenarbeit zwischen Sportverein und Betrieb z.B. in Form eines individuellen Folgeangebotes.