

# Bewegungsförderung im Abfallwirtschaftsbetrieb München

Beate Huber, Sachgebietsleitung Gesundheit

# Der Abfallwirtschaftsbetrieb München

## Aufgaben

- ▶ Einsammlung, Entsorgung und Verwertung von Restmüll, Papierabfall und Bioabfall
- ▶ Verwertung und Vermarktung von Wertstoffen
- ▶ Betrieb und Unterhalt von 200 Müllfahrzeugen, 4 Betriebshöfen und einer Werkstatt
- ▶ Betrieb von 12 Wertstoffhöfen
- ▶ Betrieb und Renaturierung der Deponie Nord-West im Entsorgungspark Freimann



Bild: Müllfahrzeug des AWM

# Der Abfallwirtschaftsbetrieb München

## Eckdaten Personal

- ▶ 1600 Beschäftigte, ca. 87% Männer, 13% Frauen
- ▶ Ca. ¼ Verwaltung, ¾ operativer Bereich
- ▶ 52% Lebensalter > 50 Jahre

## Physische Belastungen

### Operativer Bereich

- (oft einseitige) schwere Arbeit: z. B. heben, ziehen und schieben von Mülltonnen

### Verwaltung

- (häufig) Bewegungsarmut: z. B. bedingt durch Büroarbeitsplatz

# Gesundheits- und Präventionsangebote im AWM

- ▶ 31 Angebote pro Woche
- ▶ für unterschiedliche Zielgruppen
- ▶ bedarfsgerecht strukturiert

## Schwerpunkt Bewegung

- ▶ fixe (zertifizierte) Kurse
- ▶ Spontan-Angebote (mit Werkzmarke)
- ▶ Bewegungscoaching (in der Gruppe + einzeln)
- ▶ Aktive Pause (ca. 10 min. Bewegung)
- ▶ Präventionsprogramm Betsi (DRV)
- ▶ ergonomische Unterweisung

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag	
Einzelcoaching Operativer Bereich 8:30 – 10:30 Uhr Raum: E05 Trainer: Christian	Einzelcoaching Operativer Bereich 9:30 – 10:30 Uhr Raum: WEST 1, 02 Trainer: Dennis	Einzelcoaching Operativer Bereich 7:30 – 8:30 Uhr Raum: Z05 Trainer: Claudia	Yoga 7:30 – 8:30 Uhr Raum: Z05 Trainer: Dennis	Einzelcoaching Operativer Bereich 8:30 – 10:00 Uhr Raum: E05 Trainer: Dennis	Rücken-Check 30 Min. Raum: E05 Trainer: Stefan	Rücken-Check Operativer Bereich 10:30 – 11:30 Uhr Raum: E05 Trainer: Dennis	Rücken-Check 30 Min. Raum: E05 Trainer: Stefan
Gruppencoaching Werkstatt 10:30 – 11:00 Uhr 11:00 – 11:30 Uhr Raum: WEST 1, 02 Trainer: Christian	Yoga 12:00 – 13:00 Uhr Raum: Z05 Trainer: Claudia	Gruppencoaching Operativer Bereich 10:00 – 10:30 Uhr Raum: Z05 Trainer: Dennis	Yoga 12:00 – 13:00 Uhr Raum: Z05 Trainer: Dennis	Gruppencoaching Operativer Bereich 10:00 – 10:30 Uhr Raum: E05 Trainer: Dennis	Anmeldung Herbsttag	Gruppencoaching Operativer Bereich 10:00 – 10:30 Uhr Raum: Z05 Trainer: Dennis	Anmeldung Herbsttag
Rücken-Check 30 Min. Raum: E05 Trainer: Stefan	Rücken-Sport 11:00 – 11:30 Uhr Raum: Z05 Trainer: Christian	Qi Gong 15:00 – 16:30 Uhr Raum: Z05 Trainer: Katja	Einzelcoaching Operativer Bereich 10:30 – 11:00 Uhr Raum: E05 Trainer: Dennis	Pflege-Sport 14:00 – 14:45 Uhr Raum: Z05 Trainer: Katrin	Einzelcoaching Operativer Bereich 10:30 – 11:00 Uhr Raum: E05 Trainer: Dennis	Einzelcoaching Operativer Bereich 10:30 – 11:00 Uhr Raum: E05 Trainer: Dennis	Einzelcoaching Operativer Bereich 10:30 – 11:00 Uhr Raum: E05 Trainer: Dennis
Anmeldung Herbsttag	Rücken-Fix 14:30 – 15:00 Uhr Raum: Z05 Trainer: Stefan	Rücken-Fix 15:00 – 16:00 Uhr Raum: Z05 Trainer: Katja	Basissport Pflügel 08. Oktober 09. November 04. Dezember	Basissport Pflügel 07.09 – 17.09 Uhr Raum: K21 Frau: Schmidt	Basissport Pflügel 08. Oktober 09. November 04. Dezember	Rücken-Fix 12:30 – 14:30 Uhr Raum: Z05 Trainer: Stefan	Gruppencoaching Werkstatt 11:00 – 11:30 Uhr Raum: WEST 1, 02 Trainer: Dennis
Rücken-Fix 15:00 – 16:00 Uhr Raum: Z05 Trainer: Stefan	Rücken-Fix 14:30 – 15:00 Uhr Raum: Z05 Trainer: Stefan	Rücken-Fix 15:00 – 16:00 Uhr Raum: Z05 Trainer: Katja	Rücken-Fix 12:30 – 14:30 Uhr Raum: K22 Frau: Kähler	Rücken-Fix 14:30 – 15:00 Uhr Raum: Z05 Trainer: Stefan	Rücken-Fix 15:00 – 16:00 Uhr Raum: Z05 Trainer: Stefan	Rücken-Fix 14:30 – 15:00 Uhr Raum: Z05 Trainer: Stefan	Rücken-Fix 15:00 – 16:00 Uhr Raum: Z05 Trainer: Stefan

Informationen zur Teilnahme und Anmeldung erhalten Sie im Sachgebiet Gesundheit, Telefon: 233-31239  
Weitere Informationen zu den Kursen und Terminen lesen Sie in WELMA  
Stand: Oktober 2019

Bild: Wochenplan der Gesundheitsangebote in der Zentrale

# Bewegungsfördernde Rahmenbedingungen

- ▶ Halbe Stunde Bewegungsangebot pro Woche auf Arbeitszeit
- ▶ Aktive Pause (Arbeitszeit)
- ▶ Bonussystem (Prämie nach 25 Teilnahmen)
- ▶ Hallensport-Tickets (kostenlos)
- ▶ Neu: Kostenerstattung für die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel im Stadtgebiet\*



Bild: Bonuskarte mit Wertmarke

\* seit 2020, an Bedingungen gebunden

# Bewegungscoaching

## In der Gruppe

- ▶ Funktionales Training nach spezifischem Bedarf der jeweiligen operativen Zielgruppe

## Einzel

- ▶ Funktionales Training nach individuellem Bedarf
- ▶ Oft im Zusammenhang mit der Wiedereingliederung nach langer Krankheit
- ▶ Primär bei Gesundheitsproblemen des Bewegungsapparates



Bild: Sportwissenschaftler Dennis Weber  
inkl. seines Aufstellers

# Ergonomische Unterweisung

- ▶ Verpflichtend, für alle neuen Mülllader\_innen
- ▶ Ziel: Fehlbelastung und Fehlbeanspruchung vorbeugen
- ▶ Hintergrund: Arbeitsschutz



Bild: Mülltonnen für Restmüll, Biomüll und Papierabfälle

# Aktive Pause

- ▶ Ohne Anmeldung, kostenlos
- ▶ Unterbrechung der sitzenden Tätigkeit
- ▶ Simple Übungen zur Lockerung und Mobilisation
- ▶ Trainer\_innen: (freiwillige) Dienstkräfte mit Qualifikation im Trainer-/Übungsleiterbereich
- ▶ Einweisung durch AOK Bayern

## Ohne Anmeldung!



### **Heidi Jacobshagen, FR-DB:**

Privat bin ich bereits begeisterte Yogalehrerin und Nordic-Walking-Trainerin. Bewegung ist für mich sehr wichtig, um den Körper, Geist und die Seele fit zu halten. Als ich von dem Angebot hörte, dass Mitarbeiter für die Leitung einer Aktiven Pause gesucht werden, war ich begeistert und habe mich gemeldet. Die Ausbildung bei der AOK hat mir sehr viel Spaß gemacht und war sehr lehrreich. So kann ich jetzt sagen, eine Aktive Pause ist mehr als eine kurze Unterbrechung des Arbeitsalltags. Sie macht Spaß und hält uns fit. Kommen Sie vorbei. Machen Sie mit. Ich freue mich auf unsere gemeinsame Aktive Pause.

*Ihre Heidi Jacobshagen*

Bild: Heidi Jacobshagen, Trainerin für die Aktive Pause



# Werbung und Zugang

- ▶ Intranet, Aushänge, Mitarbeiterzeitung, Führungskräfte-Infobrief, Aktionstage
- ▶ „Teaser-Angebote“: Rückencheck, Ergonomie Arbeitsplatz-Check
- ▶ Bewegungscoaching: Persönliche Ansprache, Angebot direkt vor Ort; lebensgroße Trainerfigur
- ▶ Fallmanager im Sachgebiet Gesundheit: Teilnahme an Gesundheitsangeboten als Maßnahme im BEM
- ▶ Empfehlung der Betriebsärztin

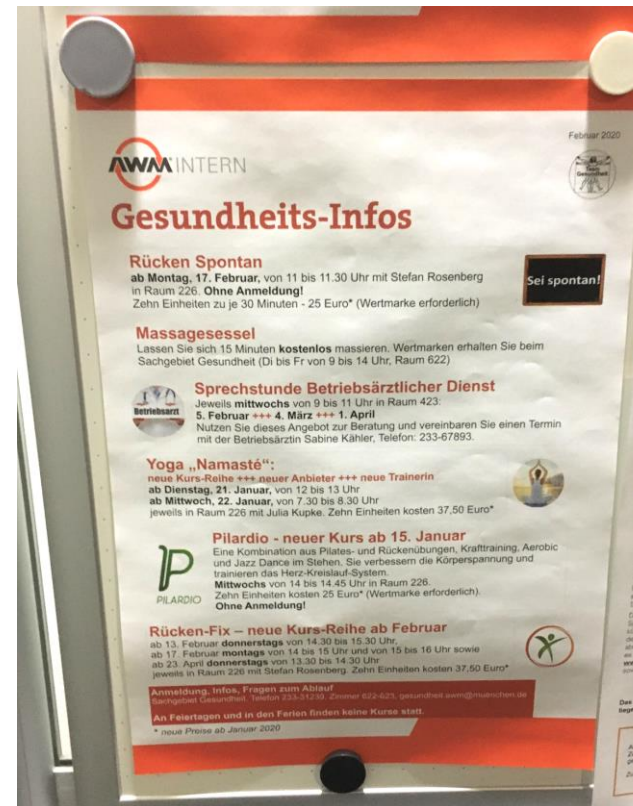


Bild: Plakat zur Bewerbung der Gesundheitsangebote

# Darauf kommt es im AWM an...

- ▶ persönliche Ansprache, von verschiedenen Seiten
- ▶ Führungskräfte befürworten die Angebote
- ▶ persönliche und fachliche Akzeptanz der Trainer\_innen
- ▶ anonyme Teilnahme ermöglichen, wenn nötig
- ▶ möglichst niederschwelliger Zugang zum Angebot

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.



Bild: Mülllader beim AWM