



PRESSEMITTEILUNG

18. März 2021

Bewegte Auszeit vom Arbeitsalltag: Neues Angebot zur digitalen betrieblichen Gesundheitsförderung

“Der Berufsalltag vieler Menschen hat sich pandemiebedingt stark verändert. Die Verlagerung des Arbeitsplatzes in die eigenen vier Wände hat zwar auch Vorteile, bringt aber ebenfalls viele Herausforderungen mit sich“ erklärt Barbara Renn, Inhaberin des Aviva Social Club in Blaichach, und ergänzt: “Wenn der Küchentisch zum Schreibtisch wird, der Esszimmerstuhl zum Bürostuhl und das anheimelnde Licht der Tischleuchte zum Arbeitslicht, treffen Wohn- und Arbeitswelt in oft wenig vereinbarer Weise aufeinander.“ Ungewohnte Stressfaktoren sind die Folge, die sich auf die körperliche und geistige Gesundheit auswirken.

“Sitzen ist das neue Rauchen – und besonders im Home Office sitzt man oft wenig ergonomisch und lange“ führt Barbara Renn weiter aus. Aber auch die psychischen Belastungen von Lockdown und Arbeitsdruck zählt sie zu den genannten Stressfaktoren. “In einer Studie der TU Darmstadt zum Thema Home Office gaben über 70% der Befragten an, zu Hause zumindest teilweise kürzere Pausen zu machen, gleichzeitig aber fast genauso viele, häufiger erreichbar zu sein. Das kann schon sehr belastend sein. Deshalb geben wir mit unserem neuen Angebot ein simples und einfach umsetzbares Werkzeug an die Hand.“

Mit den “TimeOut“ genannten und mehrmals täglich angebotenen 15-Minuten-Einheiten bietet Aviva Arbeitgebern die Möglichkeit, betriebliche Gesundheitsförderung zu den Beschäftigten nach Hause zu bringen. Im Angebot sind wechselnd Bewegungs- oder Entspannungssequenzen, die durch ihre Kürze problemlos in den Arbeitstag integriert werden können. Zur Teilnahme genügt ein Computer, Tablet oder Smartphone mit Internetverbindung.

“Das Feedback der bereits teilnehmenden Unternehmen ist großartig und untermauert unsere These, dass der aktive Einsatz eines Arbeitgebers für Vitalität und Gesundheit nicht nur einen positiven Effekt auf die Krankheitskosten hat, sondern von Mitarbeitern auch sehr geschätzt wird und gerade in diesen Zeiten den betrieblich-sozialen Zusammenhalt fördert“ berichtet Renn: “Ein klassisches Win-Win-Verhältnis.“

Nähere Informationen zu den TimeOuts und zu den Möglichkeiten der betrieblichen Gesundheitsförderung unter aviva-fitness.com/business.

Quellen:

https://www.real-estate.bwl.tu-darmstadt.de/media/bwl9/dateien/forschungsberichte/work_from_home/Studie_HO_im_Interessenkonflikt_TU_Darmstadt.pdf

AVIVA SOCIAL CLUB

Barbara Renn
+49 8321 676060
barbara@aviva.fit
<https://aviva.fit/presse>

aviva-fitness.com