

Firmenlauf als Teambuilding-Aktivität und betriebliche Gesundheitsförderung

Schwandorf, 06. Juni 2019 – Nicht ohne Grund feierte der Nordoberpfälzer Firmenlauf (NOFI-Lauf)¹ dieses Jahr bereits 10-jähriges Jubiläum. Rund 7900 Teilnehmer sprechen für die Beliebtheit dieses Events. Was macht die Faszination aus, wovon profitieren Unternehmen und deren Mitarbeiter? Die DS Deutsche Systemhaus GmbH - mit Hauptsitz in Schwandorf - war das dritte Mal dabei. Das IT Unternehmen hat die Vorteile der Teambuilding und der betrieblichen Gesundheitsförderung erkannt.



Als Team erfolgreich.

Quelle: DS Deutsche Systemhaus GmbH

Teambuilding

Die gemeinsame Teilnahme am Firmenlauf ist eine Mischung aus Betriebsausflug und Party. Bereits im Vorfeld wird über Trainingsmaßnahmen diskutiert, Firmen-Shirts werden besorgt und die Feier im Anschluss organisiert. Je näher der Termin rückt, desto aufgeregter sind die Läufer und die Vorfreude zeigt sich in entsprechenden Gesprächen während der Mittagspause. Die Teilnahme am Firmenlauf - begleitet von den Maßnahmen rund um das Event - schafft eine Gemeinsamkeit, die sich auch im beruflichen Miteinander widerspiegelt. Gemeinsame Aktivitäten und Erlebnisse, jenseits des beruflichen Alltags, steigern das Wir-Gefühl und gegenseitiges Vertrauen.

Eine empirische Studie der Hochschule für Technik und Wirtschaft des Saarlandes², in deren Rahmen der Effekt von Firmenläufen auf Mitarbeitermotivation und Firmenimage untersucht wurde, kommt zu dem Ergebnis, dass es sich absolut lohnt „das Engagement der Unternehmen für die Firmenläufe aufrecht zu erhalten oder vielleicht sogar auszuweiten“.

Je größer das Unternehmen, desto mehr beschränkt sich das Kennenlernen meist auf die Kollegen/Kolleginnen der eigenen Abteilung oder gerade noch auf Abteilungen, mit denen man zusammenarbeitet. Außerberufliche Events, wie beispielsweise ein Firmenlauf, bieten eine gute Möglichkeit, abteilungsübergreifend ins Gespräch zu kommen. Und neue Mitarbeiter werden durch derartige Teambuilding-Maßnahmen schneller und einfacher integriert.

Erfolgreiches Teambuilding führt im besten Falle auch zur Mitarbeiterbindung; in Zeiten des andauernden Fachkräftemangels ein wichtiger Aspekt.

„Teamarbeit ist in unserem Unternehmen sehr wichtig, genauso wie die Freude an der gemeinsamen Arbeit. Der NOFI-Lauf bietet - neben anderen betrieblich organisierten Freizeitaktivitäten - eine gute Möglichkeit, den Teamgeist zu fördern“, stellt Christian Paulus, Geschäftsführer der DS Deutsche Systemhaus GmbH, fest. „Die anschließende Einladung zum Essen ist unser Ausdruck der Wertschätzung und der gelungenen Abschluss des gemeinsamen Tages.“ Er betont auch, dass das gemeinsame Ziel alle verbindet - von den Azubis bis zu den Abteilungsleitern - und fügt schmunzelnd hinzu: „Das schweißt zusammen, im wahrsten Sinne des Wortes“.

Betriebliche Gesundheitsfürsorge

Viele Unternehmen haben bereits die Wichtigkeit einer betrieblichen Gesundheitsvorsorge³ erkannt und setzen entsprechende Maßnahmen um. Es zahlt sich nicht allein für die Mitarbeiter aus, sondern auch für den Arbeitgeber, wenn die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und ganz allgemein das Wohlbefinden der Belegschaft erhalten und bestenfalls gesteigert wird. Hierzu gibt es viele Möglichkeiten, dies zu erreichen. Zum Beispiel ein gesundheitserhaltender Arbeitsplatz, flexible Arbeitszeiten, kostenlose Obstkörbe, etc.

Besonders effektiv sind Angebote im sportlichen Bereich. Hier bietet ein Firmenlauf eine gute Chance, Mitarbeiter zu körperlichen Aktivitäten zu motivieren. Sofern man keinen Erfolgsdruck aufbaut, sondern nach

¹ www.nofi-lauf.de/

² www.htwsaar.de/hochschule/organisation/hochschulleitung/Hochschulkommunikation/pressemitteilungen/Archiv/archiv-2012/Firmenlauf-Studie

³ www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/betriebliche-gesundheitsfoerderung.html

Pressekontakt:

Inez Paulus
Abteilungsleiterin Marketing

Telefon: +49 9431 7173 130
eMail: marketing@d-s.group

Gabelsbergerstraße 1
D - 92421 Schwandorf

der Devise „Dabei sein ist alles“ agiert, werden nicht nur sportliche Aktive, sondern auch „Couchpotatoes“ dazu animiert, sich am gemeinsamen Lauf zu beteiligen. Christian Paulus hebt den Domino-Effekt hervor: „Jedes Jahr haben sich mehr Mitarbeiter am NOFI-Lauf beteiligt. Dies wurde auch dadurch erreicht, dass die bisherigen Läufer/innen ihre Kollegen und Kolleginnen quasi angesteckt haben“.

Im besten Falle bewirkt die Teilnahme am Firmenlauf, dass auch über diese Veranstaltung hinaus, bei einigen Mitarbeitern der Spaß am Laufen geweckt bzw. erhalten wird.

In zahlreichen Studien werden die positiven Effekte eines moderaten Lauftrainings (oder anderer Ausdauersportarten) beschrieben. So hat beispielsweise eine Studie des Universitätsklinikums Leipzig⁴ gezeigt, dass Ausdauertraining wie Laufen, Radfahren oder Schwimmen die zelluläre Alterung vermindert.

Seit dem 1. Januar 2008 wird die Förderung der Mitarbeitergesundheit unbürokratisch steuerlich unterstützt. Bis zu 500 Euro kann ein Unternehmen pro Mitarbeiter und pro Jahr lohnsteuerfrei für Maßnahmen der Gesundheitsförderung investieren.⁵

Organisation der Teilnahme an einem Firmenlauf

- Der erste Schritt ist natürlich das Herausfinden eines passenden, relativ nahe gelegenen Firmenlaufs. Fündig wird man zum Beispiel hier: www.hdsports.de/firmenlauf/firmenlaeufe-in-deutschland-termine
- Die Einladung an alle Mitarbeiter sowie ein Aushang an präsenster Stelle sollte bereits die wichtigsten Eckpunkte enthalten, aber vor allem motivierend gestaltet werden.
- Die Anregung oder die Organisation eines Lauftreffs sollte die unterschiedlichen Fitness-Level berücksichtigen.
- Sobald man alle Teilnehmer und deren Konfektionsgrößen zusammen hat, werden Laufshirts bestellt und mit dem Firmennamen sowie einem passenden Slogan bedruckt.
- Auch die After-Run-Veranstaltung wird rechtzeitig organisiert. Sei es ein Restaurantbesuch, oder eine Feier im eigenen Betrieb.
- Für die An- und Rückfahrt bietet es sich an, bereits im Vorfeld Fahrgemeinschaften oder einen Bus zu organisieren. Parkplatzmöglichkeiten werden ebenfalls vorab eruiert, da erfahrungsgemäß die Parkflächen bei Firmenläufen sehr knapp sind. Eine rechtzeitige Anfahrt ist deshalb dringend zu empfehlen.
- Nicht vergessen: Fotos vor, während und nach dem Firmenlauf machen
- Anschließende Social Media Posts setzen die Läufer auch medial in ein sportliches Licht

Nach dem Lauf ist vor dem Lauf. Wenn der erste Firmenlauf absolviert wurde, ist die Organisation der kommenden fast schon ein Selbstläufer.

Über DS Deutsche Systemhaus GmbH

Die DS Deutsche Systemhaus GmbH ist seit über 20 Jahren ein erfahrenes IT-Systemhaus für Infrastrukturen, Managed und Cloud Services.

Die hochqualifizierten Mitarbeiter kennen die IT-Anforderungen mittelständischer Unternehmen und liefern passgenaue Lösungen. Spezialisiert auf Managed Services, unter anderem im IT-Infrastrukturumfeld und Cloud Computing liefert DS zukunftssichere Lösungen. Alle eigenen Cloud-Dienste erbringt das Systemhaus aus in Deutschland betriebenen Rechenzentren.

DS ist spezialisiert auf Lösungen auf Basis von Microsoft-Produkten und überzeugt mit professionellen Dienstleistungen rund um Hochverfügbarkeit, Virtualisierung, Microsoft System Center, Microsoft Terminalserver und Exchange Server. Auch zum Thema Videokonferenzen sind die DS-Spezialisten sehr gute Ansprechpartner. Darüber hinaus beschafft DS sämtliche erforderliche Soft- und Hardware zu fairen Preisen von namhaften Herstellern.

⁴ www.uniklinikum-leipzig.de/presse/Seiten/Pressemitteilung_6646.aspx

⁵ www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/betriebliche-gesundheitsfoerderung/steuerliche-vorteile.html

Pressekontakt:

Inez Paulus
Abteilungsleiterin Marketing

Telefon: +49 9431 7173 130
eMail: marketing@d-s.group

Gabelsbergerstraße 1
D - 92421 Schwandorf

DS unterstützt seine Kunden auch als externer Dienstleister, der wahlweise dauerhaft oder bei Personalengpässen die IT-Infrastruktur in Betrieb hält. Und auch beim Planen durchaus komplexer WLAN-Infrastrukturen können sich Auftraggeber auf DS verlassen.

DS Homepage: www.deutsche-systemhaus.eu

Eine komplette Übersicht der DS Group erhalten Sie unter www.d-s.group

Pressekontakt:

Inez Paulus
Abteilungsleiterin Marketing

Telefon: +49 9431 7173 130
eMail: marketing@d-s.group

Gabelsbergerstraße 1
D - 92421 Schwandorf