

**Frank Böhme**



**Thomas Friedrich**



**Firmenfitness:  
Fitnesskonzepte,  
Individuelle Mitarbeiter- und  
Führungskräftefitness im  
Verbundsystem**

Gesunde und fitte Mitarbeiter – wer wünscht sie sich nicht?

Eine gute Fitness ist ein wichtiger Schutzfaktor für die Gesundheit eines jeden Einzelnen und somit ein wichtiger Leistungs- und Produktivitätsfaktor für Unternehmen.

Auch deswegen haben es sich Gesundheitsförderer und Gesundheitsmanager in Unternehmen zur Aufgabe gemacht, Fitnessangebote zu installieren, die bei entsprechender Kommunikation und gelebtem Gesundheitsbewusstsein auch von einer breiten Mehrheit angenommen und genutzt werden.

Keine leichte Aufgabe, wie Sie möglicherweise aus eigener Erfahrung wissen.

In diesem Vortrag stellen die Referenten ein Firmenfitness-Verbundkonzept vor, das sich an den unterschiedlichen Interessen- und Zielgruppen in Unternehmen orientiert. Grundlage hierfür ist eine breit gefächerte Auswahl an Fitness- und Gesundheitsangeboten, die es sowohl Führungskräften wie auch Mitarbeitern gleichermaßen und an ihre jeweilige Arbeitssituation angepasst, ermöglichen nach individuellen Interessen und mit zeitlicher und räumlicher Flexibilität zu trainieren.

Das Konzept eignet sich für KMU's und Großunternehmen gleichermaßen und leistet einen wichtigen Beitrag zur Reduzierung von Fehlzeiten, bei geringem administrativem und finanziellem Aufwand seitens des Arbeitgebers.

Vorgestellt wird auch eine aktuelle Untersuchung über den Einfluss von körperlicher Fitness auf die psychische Belastung von Führungskräften. Es wird eindrucksvoll belegt, dass fitte Mitarbeiter stressresilienter und belastbarer sind, was die Relevanz von betrieblichen Gesundheits- und Fitnessangeboten noch einmal zusätzlich deutlich macht.

---

**Frank Böhme**, seit 1984 erfolgreicher Betreiber von Fitness-Clubs, Gründer und Inhaber von „Interfit“ und „Just Fit“.

Frank Böhme, Interfit / Just Fit, Ernst-Heinrich-Geist-Straße 3, 50226 Frechen  
Tel.: 02234 933 45100, E-Mail: frank.boehme@justfit-clubs.de, Internet: www.interfit.de

---

**Thomas Friedrich**, Dipl.-Sportlehrer, Geschäftsbereichsleiter Führungskräfte-Check-ups und Mitglied der Geschäftsleitung von SKOLAMED

Thomas Friedrich, SKOLAMED GmbH, Rheinallee 10-11, 53639 Königswinter  
Tel.: 02223/2983-226, E-Mail: friedrich@skolamed.de, Internet: www.skolamed.de