



Best Practice

Umgesetztes Projekt: Betriebliche Gesundheitsförderung „Bewegte Mittagspause“ via Videokonferenzprogramm (ZOOM) und weitere Bausteine der Digitalisierung beim TV Lemgo von 1863 e.V.

Interview mit Patrick Busse (Geschäftsführer TV Lemgo von 1863 e.V.) und Nico Zickel (Leiter Bereich „Fit und gesund“ sowie Abteilungsleitung „Betriebliche Gesundheitsförderung“ und „Prävention“ beim TV Lemgo von 1863 e.V.)

Warum wurde die Maßnahme umgesetzt?

Der TV Lemgo bietet eine Reihe von Maßnahmen für Unternehmen im Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF). Im Zuge der Corona-Pandemie haben wir unser Angebot um eine „Bewegte Mittagspause“ digital erweitert. Aufgrund der Corona-Schutzmaßnahmen konnten keine Präsenzveranstaltungen durchgeführt werden. Um den Mitarbeiter*innen unserer BGF-Kunden trotzdem Bewegung zu ermöglichen, haben wir während des Corona-Lockdowns unser neues digitales Angebot gestartet.

Bei der digitalen „Bewegten Mittagspause“ werden die Mitarbeiterinnen für 15-20 Minuten mit niedrigschwelligen Übungen an ihrem Arbeitsplatz (Homeoffice, Büroarbeitsplatz) aus ihrem Arbeitsalltag geholt. Es wird mit einfachen Koordinations-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen für Abwechslung gesorgt. Sportbekleidung muss nicht getragen werden.

Für die Übertragung der digitalen „Bewegten Mittagspause“ nutzen wir das Videokonferenzprogramm Zoom. Alle interessierten Unternehmensmitarbeiter*innen können sich per Zoom-Link jederzeit und von überall einwählen. Sie sind dann live dabei.

Wir haben uns für Zoom entschieden, da es aus unserer Sicht am nutzerfreundlichsten ist. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass bei anderen Videokonferenzprogrammen die Nutzer*innen größere technische Probleme haben. Mit Zoom kommen die Nutzer*innen hingegen sehr gut zurecht.

Unsere BGF-Kunden setzen nach den positiven Erfahrungen während der Corona-Pandemie weiterhin auf unser digitales Angebot. In Ergänzung zu unseren normalen BGF-Angeboten in Präsenz können sich die Unternehmensmitarbeiter*innen nach wie vor zweimal pro Woche für 20 Minuten online bewegen lassen, dienstags um 12.00 Uhr und donnerstags um 13.00 Uhr.

Welche Ziele hat das Projekt?

TV Lemgo:

- Erweiterung unseres BGF-Angebotes um eine digitale Variante
- BGF-Leistungen anbieten trotz Corona-Pandemie
- Bindung unserer BGF-Kunden während der Corona-Pandemie
- Generierung von Einnahmen (trotz Corona-Pandemie)
- Werbung für den Verein: Ansprache/Kontaktaufbau zu potenziellen, neuen Mitgliedern
- Wir leben die Vision unseres Vereins: Jeder Mensch in Lemgo findet bei uns ein für sich passendes Angebot im Rahmen unserer Satzungszwecke!

Unternehmen (BGF-Kunden):

- Den „Mitarbeiter*innen am Arbeitsplatz eine bewegte Pause ermöglichen
- Die BGF-Angebote für die Mitarbeiter*innen trotz Corona weiterlaufen lassen

Wie erfolgte die Umsetzung?

1. Wer war für die Umsetzung verantwortlich?

Nico Zickel in seiner Funktion als BGF-**Abteilungsleitung**

1. Kosten?

Zoom-Jahresabonnement: 139,90 €

Laptop mit integrierter, hochwertiger Kamera: ca. 1.000,00 €

Übungsleiter*innenhonorar

Keiner

Welche Mehrwerte ergeben sich für den Verein?

Die „digitale Mittagspause“ war ursprünglich als Angebot für unsere Mitglieder sowie Nicht-Mitglieder aus Lemgo und Umgebung konzipiert. Durch die positive Resonanz bei den Teilnehmer*innenzahlen und Berichterstattung in Lemgoer Medien sind Unternehmen auf unser Angebot aufmerksam geworden. Man ist an uns mit dem Wunsch herangetreten, etwas Vergleichbares für die Unternehmensmitarbeiter*innen anzubieten.

Mit der „Bewegten Mittagspause“ haben wir ein Angebot entwickelt, mit dem wir die Auslastung unseres Personals zu einer Uhrzeit verbessern, an der sonst wenige „klassische“ Angebote stattfinden.

Über die „Bewegte Mittagspause“ erreichen wir Menschen, die sonst nicht den Weg in den Vereinssport bzw. unser Vereinszentrum finden. Die Teilnehmer*innen werden auf den TV Lemgo und seine Angebote aufmerksam.

Welche Herausforderungen/Stolpersteine sind zu beachten?

Für unser neues Angebot gab es keine Blaupause. Es gab bei uns nichts Vergleichbares, auf das wir hätten zurückgreifen können. Trotzdem sind wir gestartet. Wir haben es einfach ausprobiert und waren letztlich erfolgreich. Mittlerweile haben unsere Übungsleiter*innen sich so viel Expertise angeeignet, um die „Bewegte Mittagspause“ Woche für Woche abwechslungsreich zu gestalten. So bleibt das Angebot dauerhaft interessant für unser Publikum.

Einige Teilnehmer*innen haben Datenschutzbedenken. Wir informieren daher die Teilnehmer*innen, dass das Zoom-Angebot nicht mitgeschnitten wird. Außerdem weisen wir darauf hin, dass die Kamera der Nutzer*innen ausgestellt bleiben kann.

Bei taktgebundenen, bewegungsintensiven Übungen mit Musik (z.B. Step Aerobic) ist ein erhöhter technischer Aufwand erforderlich. Eine Übertragung per Laptopkamera reicht nicht aus. Man benötigt stattdessen eine externe Kamera, eine auf dem Laptop installierte Video- und Audio- Mischsoftware und für die Übungsleitung eine kabelloses Mikrofon. Außerdem ist der Einsatz eines Beamers und einer Leinwand sinnvoll, damit die Übungsleitung alle Teilnehmer*innen während des Angebotes gut sehen kann.

Wie ist die Resonanz der Zielgruppen?

Aktuell haben wir bis zu 20 Teilnehmende pro „Bewegter Mittagspause“.

Aufgrund der positiven Rückmeldungen der Unternehmen planen wir, eine „Bewegte digitale Pause“ auch bei längeren Sitzungen oder Videokonferenzen von Unternehmen anzubieten.

Praxistipps von Patrick Busse und Nico Zickel (so gelingt die Umsetzung):

Wir haben einen **Praxis-Guide** („[Zoom-Guide](#)“) für die Teilnehmer*innen der „Bewegten Mittagspause“ erstellt. Dieser beantwortet alle wichtigen Fragen zur Nutzung des Videokonferenzprogramms Zoom. Alle Teilnehmer*innen erhalten auch unsere **Empfehlungen für ONLINE-Kurse** („[Empfehlungen für ONLINE-KURSE](#)“!).

Wir empfehlen, als Verein über den analogen Tellerrand hinauszuschauen. Öffnen Sie sich der Digitalisierung! Starten Sie eine „Digitalisierungs-Offensive“! Das können erste einfache digitale Angebote sein, wie unsere digitale „Bewegte Mittagspause“.

Auch eine Digitalisierung der Kommunikation mit den Vereinsmitgliedern und den ehrenamtlich Engagierten macht Sinn. Deren Mediennutzungsverhalten wird Tag für Tag digitaler. Wir haben darauf reagiert. Für die Kommunikation mit unseren Zielgruppen nutzen wir selbstverständlich Social Media-Plattformen, wie Instagram und Facebook. Weitere Bausteine werden folgen, wie die Kommunikation mit unseren Zielgruppen über ein Mitglieder- bzw. Mitarbeiter*innenportal.

Aktuell konzentrieren wir uns auf die Digitalisierung unserer Organisations- und Verwaltungsprozesse. Bereits umgesetzt haben wird die Online-Anmeldung für unsere Kursangebote per Smartphone-App SPORTMEO. Angebote im Kinder- und Jugendbereich können mit dem für Sportvereine entwickelten, digitalen Programm YOLAWO gebucht werden.

In Kürze wird eine digitale Beitrittserklärung dazugekommen, die dann auf der Vereins-Homepage ausgefüllt werden kann. Unsere Homepage wird gerade entsprechend neu programmiert. Außerdem richten wir einen internen, digitalen Organisationsbereich ein. Hier werden unsere Übungsleiter*innen zukünftig ihre Honorare digital abrechnen.

Unsere Digitalisierungs-Offensive wird gefördert aus Mitteln der „Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt“. Dazu ein letzter Tipp: Abonnieren Sie die Newsletter des Deutschen Olympischen Sportbundes, Ihres Fachverbandes und Landessportbundes. Über einen dieser Newsletter sind wir auf das Förderprogramm der Stiftung aufmerksam geworden. Wir sind sicher, dass weitere Förderprogramme für Sportvereine im Bereich „Digitalisierung“ folgen werden.

Steckbrief TV Lemgo von 1863 e.V.

Kontaktdaten:

- Homepage: <https://www.tv-lemgo.de/>
- Newsletter: <https://www.tv-lemgo.de/ueber-uns/unsere-newsletter/>
- Facebook: <https://www.facebook.com/tvlemgo/>
- Instagram: <https://www.instagram.com/tvlemgo/>
- Google Maps: <https://goo.gl/maps/eELMmkfFWVo4TpJUA>

Gründung des Vereins: 1863

Mitgliederzahl: 2.903 (Stand: 01.01.2022)

Altersstruktur:

- 0–18 Jahre: 910 (31%)
- 19–30 Jahre: 293 (10 %)
- 31–40 Jahre: 280 (10 %)
- 41–50 Jahre: 334 (12 %)
- 51–60 Jahre: 451 (16 %)
- über 60 Jahre: 635 (22 %)

Anzahl der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter (Haupt-/Ehrenamt):

- 10 Voll-/Teilzeit
- 48 Minijob
- 2 FSJ
- 2 Duale Studierende
- 258 Ehrenamtliche

Vereinsangebote:

- 17 Abteilungen, Wettkampf-, Freizeit- und Gesundheitssport

[Zurück](#)