

Gründen – zum Wohle der Gesundheit

Das Start-up „move UP“ möchte mit der „Bewegten Mittagspause“ Arbeitnehmer fit halten – auch zugunsten der Arbeitgeber. Wir sprachen mit Jan Kolthoff.



Jan Kolthoff,
Erfinder der
„Bewegten Mittags-
pause“

Das Gesundheitsmanagement boomt. Viele Unternehmen und Anbieter haben sich Corporate Health auf die Fahne geschrieben. So auch Jan Kolthoff, gelernter Physiotherapeut, Gründer und Erfinder der „Bewegten Mittagspause“, einem mobilen Rücken-training direkt fürs Büro. Über seinen Weg als Gründer und sein Programm für gesunde Mitarbeiter spricht er im Interview.

HRP: Sie haben nach Ihrem Physiotherapiestudium zunächst im Fußballbereich als Athletiktrainer und Functional Coach gearbeitet. Wie kommt man von so einer Tätigkeit auf die „Bewegte Mittagspause“?

Jan Kolthoff: Man denkt zuerst gar nicht, dass da ein Zusammenhang besteht. Den gibt es aber. Wir hatten damals viele verletzte Spieler aufgrund von Rückenleiden. Man denkt ja immer, die Verletzungen betreffen bei Fußballern das Sprunggelenk oder die Beine, aber unsere Spieler hatten Rückenschmerzen. Wir haben dann durch eine Funktionsanalyse herausgefunden, dass die Spieler komplett überbelastet sind und das nicht kompensieren konnten, weil sie keine Rumpfspannung hatten. Also haben wir unser Training geändert und dann gemerkt, dass wir die Rückenleiden in zwei Tagen ausgleichen. Es war also wirklich ein überdurchschnittlicher Erfolg. Im nächsten Schritt habe ich dann mit einem Orthopäden überlegt: „Okay, wir haben ja viel mehr Leute, die Rückenschmerzen haben. Die stehen aber nicht täglich auf dem Fußballplatz, sondern die sitzen im Büro.“ Also haben wir die Funktionsanalysen ins Büro gebracht und so ist die „Bewegte Mittagspause“ entstanden.

HRP: War es schon immer Ihr Plan, zu gründen, oder hat Sie Ihre Idee letztendlich dazu gebracht?

Kolthoff: Ich hatte schon immer Lust, mein eigenes Ding zu machen. Das fing schon damit an, dass ich früher große Probleme hatte, aus dem Bett zu kommen (lacht). Aber Spaß beiseite. Nach meinem Studium hatte ich schon immer die Vision, dass ich selbst bestimmen wollte, wie mein täglicher Alltag aussieht.

HRP: Sie hatten ja schon einmal ein Start-up. Was ist damit passiert?

Kolthoff: Richtig, das war „Book your trainer“, eine Plattform auf der sich Hotels einen Trainer ins Hotel buchen konnten. 2007, als ich zum ersten Mal gegründet habe, haben immer mehr Hotels Fitnessräume eingerichtet, hatten dort aber natürlich keine Trainer. Also haben wir ein Trainernetzwerk geschaffen, über das man sich diese Trainer

buchen konnte. Ich glaube, wir waren damit ein paar Jahre zu früh, denn die Idee hat sich nicht durchgesetzt. Aber durch das vorherige Start-up haben wir jetzt ein großes Trainernetzwerk, von dem wir heute extrem profitieren.

HRP: Das heißt, das Scheitern des ersten Start-ups hat Sie nicht davon abgehalten, noch einmal zu gründen?

Kolthoff: Ich war Anfang 20, als wir ca. zehn Hotels im Portfolio hatten. Der Ansatz war also da. Aber am Ende hat es einfach nicht funktioniert, vielleicht auch, weil ich mein Studium noch nicht abgeschlossen hatte. Wenn man auf so vielen Hochzeiten tanzt und noch so jung ist, ist es wahrscheinlich gar nicht so schlecht, mal so ein „Fuck Up“ zu haben, denn daraus zieht man natürlich auch jede Menge Erfahrungen. Ich war also eher motiviert, da ich gemerkt habe, dass eine Idee funktionieren kann. Parallel zu „Book your Trainer“ hatte ich dann schon die „Bewegte Mittagspause“ gegründet und habe gemerkt: Während das eine wegbricht, läuft das andere gut. Es hat mich also motiviert, zu sehen, dass man Erfolg mit seinen eigenen Ideen haben kann.

HRP: Dann kommen wir mal zur „Bewegten Mittagspause“. Was steckt hinter dem Konzept?

Kolthoff: Wir sind momentan ein Anbieter mit dem größten Trainernetzwerk Deutschlands und achten sehr auf die Qualität unserer Trainer. Unser Trainer muss in der Lage sein, eine physiologische Beratung umzusetzen. Er muss also Krankheitsbilder kennen und erkennen. Er muss in der Lage sein, bei einem Mitarbeiter mit Nackenschmerzen einzuschätzen, was für ihn möglich und welche Übungen gut für ihn sind. Das erkennen unsere Trainer, ohne dass sie das direkt abfragen müssen. Die „Bewegte Mittagspause“ kann alles sein. Das Training ist bei jedem Trainer unterschiedlich, jeder bringt seinen Background mit. Ich als Physiotherapeut gehe beispielsweise sehr funktional an ein Training. Eine Yogalehrerin bei uns hat natürlich einen ganz anderen Ansatz. Das wichtigste ist, dass unsere Trainer einen medizinischen Hintergrund haben und eine Grundqualifikation mitbringen – sei es eine physiotherapeutische Aus-

bildung, ein Sportwissenschaftler, Sportlehrer oder sie sind Rehabilitationslehrer. Wir stellen am liebsten für jedes Unternehmen einen festen Trainer zur Verfügung. Der Trainer wird dann relativ schnell zum Firmeninventar, da er letztendlich eine enge Bezugsperson für viele Mitarbeiter darstellt. Denn er bringt etwas sehr persönliches mit: Gesundheit.

HRP: Wieso ist es denn überhaupt so wichtig, sich auch während der Arbeitszeit zu bewegen?

Kolthoff: Es ist essenziell, sich auf und während der Arbeit zu bewegen. Die tägliche Arbeitsbelastung, die sich aus einem Mix aus langem Sitzen, Stress- und Drucksituationen und äußeren Umständen wie Lärm und anderen Belastungen zusammensetzt, führt letztendlich dazu, dass der Körper erkrankt. Daraus resultieren Rückenschmerzen, Verspannungen oder im schlimmsten Fall auch ein Bandscheibenvorfall oder ein Tennisellenbogen, wodurch ein Mitarbeiter langfristig ausfällt. Studien zeigen, dass die Ausfallquoten insbesondere aus den Arbeitsbelastungen resultieren und vor allem im Bewegungsapparat passieren. Das heißt, die Leute fallen aufgrund der beschriebenen Krankheitsbilder aus. Wir können diese Belastungen nachweislich ausgleichen – die nachhaltigste Form dafür ist die Bewegung.

HRP: Welchen Nutzen hat der Arbeitgeber denn ganz konkret, wenn er seinen Mitarbeitern die „Bewegte Mittagspause“ anbietet?

Kolthoff: Es sind drei Elemente, die zusammenkommen. Im ersten Schritt ist es die Gesundheitsförderung, die sowohl dem Mitarbeiter als auch dem Unternehmen zugutekommt. Ein gesunder Mitarbeiter, der nicht aufgrund von Rückenleiden oder ähnlichem ausfällt, fehlt in der Regel zehn Arbeitstage pro Jahr weniger. Das ist natürlich bares Geld. Die Gesundheit der Mitarbeiter kommt letztendlich also auch dem Unternehmen zugute. Gleichzeitig sollte die persönliche Gesundheit der Mitarbeiter natürlich über allem stehen, denn die kann man sich nicht zurück kaufen. Der zweite Faktor ist Teambuilding und Abschalten, also etwas gemeinsam zu tun und nicht an die nächste E-Mail zu denken. Bei uns müssen alle zusammen die Kniebeuge halten, und das schweißst auch zusammen. So kommt man vielleicht auch mit Mitarbeitern zusammen, mit denen man sonst eher weniger zu tun hat. Der letzte Punkt ist, dass Gesundheitsförderung ein wesentlicher Teil im Employer Branding ist. Heutzutage ist solch ein Angebot ein Überzeugungselement für viele Bewerber. Und das gilt nicht nur für hippe Start-ups. Unsere Kunden kommen aus fast allen Branchen.



Mitarbeiterinnen von Datakontext beim Training

HRP: Was kostet die „Bewegte Mittagspause“ denn ein Unternehmen?

Kolthoff: Wir empfehlen ein bis zwei Trainingseinheiten pro Woche. Wir konnten nachweisen, dass eine Trainingseinheit pro Woche bereits wirkt. Einmal 30 Minuten pro Woche sind also die Grundvoraussetzung für uns, damit der Mitarbeiter sein Grundbewegungspensum erreicht. Das kostet im Schnitt 70 Euro pro Training. Wenn wir bei einer Firma einen größeren Umfang haben und mehrere bewegte Pausen hintereinander durchführen, wird es etwas kostengünstiger. Wir wollen mit unserem Angebot ja so vielen Mitarbeitern wie möglich helfen, gesund zu bleiben.

Soweit die Theorie. Doch hält die „Bewegte Mittagspause“ auch das, was sie verspricht? Das haben wir als Team von Datakontext gleich selbst getestet.



Das Video dazu finden Sie online unter:
www.hrperformance-online.de/diebewegtemittagspause.

HRP: Herr Kolthoff, wird danken Ihnen für das Gespräch.

Weitere Informationen finden Sie unter dem Link:
<https://www.bewegte-mittagspause.de>.