

# Maßnahmen Fraport-Gesundheitsmanagement (FGM)

Aktiv für die  
Gesundheit

## „Gesundheit

ist der Zustand des  
vollständigen physischen,  
geistigen und sozialen  
Wohlbefindens, der sich nicht  
nur durch die Abwesenheit  
von Krankheit oder  
Behinderung auszeichnet.“

Gesundheitsdefinition der WHO

## **1. Das Fraport-Gesundheitsmanagement (FGM)**

**Gesundheit am Flughafen positiv gestalten** – wenn auch die Wissenschaft andere Termini technici wie Setting-Ansatz, Lebenswelten, Verhaltens- und Verhältnisprävention definiert, ist dies doch der klare Auftrag zahlreicher Akteure in der strategischen Klammer des Fraport-Gesundheitsmanagements für die Beschäftigten am Frankfurter Flughafen.

Das Fraport-Gesundheitsmanagement entwickelt und setzt verschiedene zielgruppenspezifische Maßnahmen und Aktionen zur Verbesserung des Wohlbefindens der Beschäftigten und somit auch zur Steigerung der Anwesenheitsquote um. Hierbei arbeitet das Fraport-Gesundheitsmanagement eng mit dem Arbeitsschutz, der Arbeitsmedizin, dem Personalmanagement, der Personalentwicklung, dem Betriebsrat und der Schwerbehindertenvertretung sowie den Führungskräften der einzelnen Bereiche zusammen.

Auf Basis einer umfassenden Analyse werden zielgruppenspezifische Maßnahmen und Angebote erarbeitet und umgesetzt. Mit der Arbeitsunfähigkeits-Datenanalyse (AU-Datenanalyse) wird der IST-Gesundheitszustand im Unternehmen dargestellt. Die Analyse liefert Angaben über die Häufigkeit und Dauer der vom Arzt bescheinigten Erkrankungen. Mit diesen Angaben lassen sich Ursachen für Erkrankungen ermitteln und gezielte Maßnahmen ableiten, um die Gesundheit der Mitarbeiter zu verbessern. Die AU-Datenanalyse der Krankenkassen erfolgt in anonymisierter Form und ist ein wichtiger Informationsbaustein für das Fraport-Gesundheitsmanagement.

Im Rahmen des Fraport-Gesundheitsmanagements wird den Beschäftigten eine breite Palette von präventiven, gesundheitsförderlichen, aber auch kurativen Maßnahmen angeboten. Dies betrifft sowohl die körperliche als auch die seelische Gesundheit. Die Maßnahmen werden regelmäßig auf ihre Wirksamkeit hin überprüft und gegebenenfalls angepasst. Darüber hinaus wird das Spektrum durch eine Vielzahl an jährlichen Aktionen im Rahmen der Gesundheitskampagne ergänzt.

Der Lenkungsausschuss ist ein wichtiges Entscheidungsgremium für das Fraport-Gesundheitsmanagement, indem über die finanzielle, personelle und sachliche Ausstattung des Fraport-Gesundheitsmanagements sowie über die grundsätzliche Ausrichtung entschieden wird. Der Lenkungsausschuss setzt sich aus Führungskräften des Personalbereiches der Fraport AG sowie der einzelnen Bereiche zusammen - dem Vorstand Arbeitsdirektor, dem Leiter Fraport-Gesundheitsmanagement, der leitenden Fachkraft für Arbeitssicherheit, der leitenden Betriebsärztin, dem Bevollmächtigten für medizinische Themen, dem Beauftragten des Arbeitgebers für die Belange der schwerbehinderten Beschäftigten, der Vorsitzenden des Betriebsrates, der Sprecherin des AGS (Ausschuss Arbeit, Gesundheit, Soziales, Bau und Umwelt), der Personalleiterin sowie den einzelnen Personalleitern der operativen Bereiche.

## **Hier ein Überblick über einige relevante Maßnahmen:**

### **1.1 Gesundheitsprogramme für die Beschäftigten**

Um die Gesundheit aller Beschäftigten der Fraport AG sowie deren Tochterunternehmen zu erhalten und zu fördern, bietet das Fraport-Gesundheitsmanagement zahlreiche präventive und gesundheitsförderliche Maßnahmen an. Diese werden oft in Kooperation mit anderen Abteilungen, wie der Arbeitsmedizin oder dem Arbeitsschutz entwickelt und durchgeführt. Dabei werden sowohl zielgruppenspezifische als auch allgemein ansprechende Maßnahmen angeboten.

### 1.1.1 Fitness-Mobil

Seit Bestehen des Flughafens Frankfurt sind Muskel-Skelett-Erkrankungen (MSE) das TOP-Thema im Arbeitsunfähigkeitsgeschehen und damit Fehlzeitengeschehen der Fraport AG, besonders bei den operativ Beschäftigten. Bestehende Angebote sind auf ein ganzjähriges, sockelwirksames Auftreten von Muskel-Skelett-Erkrankungen ausgelegt. Ergänzende Maßnahmen müssen jedoch insbesondere zur Reduzierung der Amplituden in den Sommermonaten eingesetzt werden. Weiterhin werden mit den bestehenden Angeboten die operativ Beschäftigten nur bedingt erreicht. Der große Vorteil der mobilen Komponente ist, dass durch den Einsatz des Mobiles direkt am Arbeitsplatz keine großen Wegezeiten entstehen und die Beschäftigten das Angebot ohne größeren Aufwand nutzen können.



Nach der erfolgreichen Testphase mit einem externen Anbieter wurde beschlossen, das Produktportfolio auf dem Betriebsgelände um eine unternehmenseigene mobile Komponente zu erweitern. In einem Sprinter mit zusätzlichem Kofferaufsatz steht ein Analyse- und Trainingsgerät für ein gezieltes Training der Rumpfmuskulatur bereit. Zusätzlich wird das mobile Training funktional mit zusätzlichem Trainingsequipment ergänzt, sodass ein individuelles Training möglich ist. Das 10-minütige Training erfolgt dabei in der Arbeitskleidung.

Seit dem Jahr 2015 wird das Fitness-Mobil jeweils in einem Bereich für ca. drei bis vier Monate eingesetzt, um ein nachhaltiges Training und eine entsprechende Evaluation sicherstellen zu können.

Ziel des Trainings ist, das Kraftniveau der Rumpfmuskulatur zu steigern sowie eine wirbelsäulenstabilisierende Muskulatur aufzubauen, um für die belastende operative Tätigkeit am Flughafen gerüstet zu sein und auch im privaten Alltag leistungsfähig zu bleiben. Das Training dient dabei sowohl präventiv zur Vermeidung als auch rehabilitativ zur Verbesserung von Rückenbeschwerden und damit auch zur Verringerung der AU-Ausfalltage der betroffenen Mitarbeiter im Unternehmen.

### 1.1.2 Firmenfitness



Im Betriebsbereich der Fraport bestehen für Beschäftigte mehrere Möglichkeiten, sich aktiv an Fitness-, Präventions- und Sportangeboten zu beteiligen. Jedoch werden zahlreiche Beschäftigte aus unterschiedlichen Gründen nicht erreicht. Insbesondere die schlechte Erreichbarkeit des flughafeneigenen Fitnessstudios vor allem für Pendler des öffentlichen Personennahverkehrs, das gemeinsame Training mit Kollegen und Führungskräften sowie die ausgelasteten Kapazitäten sind Gründe dafür, warum viele Beschäftigte, trotz Interesse an einem Fitnessprogramm, die bestehenden Angebote im Betriebsbereich nicht nutzen.

Die Fraport AG unterstützt daher wohnortnahe Fitnessangebote im Rahmen der Maßnahme *Firmenfitness*. Wenn die Beschäftigten der Fraport AG innerhalb eines Jahres 35 Trainingseinheiten nachweisen, bonifiziert die Fraport AG ihr regelmäßiges Engagement zusätzlich mit einem monatlichen Betrag. Innerhalb der 12 Monate sollte mindestens ein Training pro Quartal nachgewiesen werden. Der Bonus wird rückwirkend für 12 Monate als Gesamtbetrag erstattet und nur an Mitarbeiter vergeben, die noch kein Mitglied im firmeneigenen Fitnessstudio Fitpoint sind.

### 1.1.3 Fit am Arbeitsplatz



Die Aktion „Fit am Arbeitsplatz“ wurde in erster Linie für die Beschäftigten administrativer Bereiche ins Leben gerufen. Ein Bestandteil der Aktion ist zum einen das Thema Bewegung am Arbeitsplatz. Ziel ist es, die Muskulatur zu dehnen, zu lockern und durch verschiedene Bewegungsübungen den Hals- und Nackenbereich sowie den Schulter- und Rückenbereich zu kräftigen und die Durchblutung anzuregen. Mit gezielten Tipps für „ein Mehr“ an Bewegung im beruflichen und privaten Alltag wird die Aktion abgerundet.

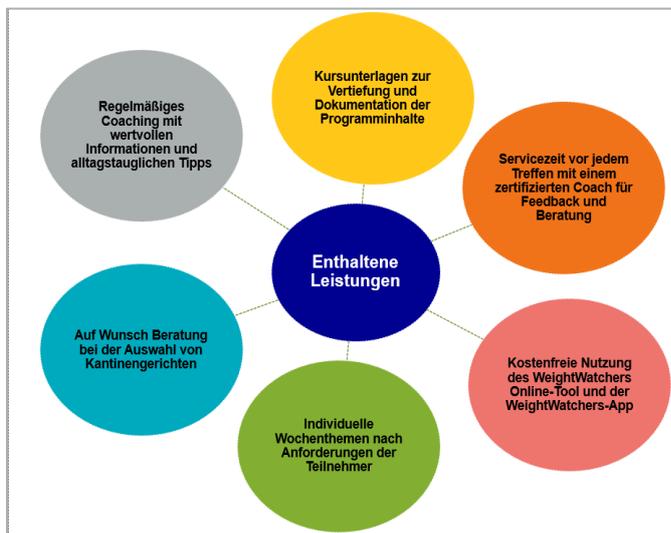
Weiterhin wird unter dem präventiven Gesichtspunkt das Thema Ergonomie am Arbeitsplatz angeboten, wobei es darum geht, die Menschen bei der Arbeit vor körperlichen Schäden auch bei langfristiger Ausübung ihrer Tätigkeit zu schützen. Dabei wird auch die Ausstattung, wie Arbeitstisch, Arbeitsstuhl, Computer, Tastatur, Bildschirm genauso wie Computer- und Software-Oberflächen und die Umgebung im weitesten Sinn berücksichtigt. Licht, Geräuschkulisse, Raumgestaltung, Arbeits- und Betriebsklima tragen wesentlich zum geistigen und körperlichen Wohlbefinden bei. Ziel ist es, die Arbeitsbedingungen und das Verhalten so zu gestalten, dass die Gesundheit nicht beeinträchtigt wird. Zusammen mit einer Fachkraft für Arbeitssicherheit werden daher die Büroarbeitsplätze „näher unter die Lupe“ genommen und je nach Bedarf unter ergonomischen Gesichtspunkten angepasst. Darüber hinaus erhalten die Beschäftigten Tipps und Anregungen für eine gesundheitsförderliche Pausengestaltung.

### 1.1.4 WeightWatchers At Work

Seit 2014 werden regelmäßig *WeightWatchers At Work*-Kurse für Beschäftigte der Fraport AG sowie einiger Tochterunternehmen angeboten. Die Ziele des 13-wöchigen Kurses sind:

- das gemeinsame Abnehmen und gesunde Ernährung integriert in den Mitarbeiteralltag,
- eine langfristige Ernährungsumstellung,
- eine Steigerung des individuellen Wohlbefindens,
- sowie eine Minderung des Risikos ernährungsbedingter Krankheiten.

Mit diesem Kurs besteht für die Beschäftigten die Möglichkeit, über einen längeren Zeitraum im Thema Ernährung geschult zu werden, Rückfragen an den Coach zu stellen und Erfahrungen mit den anderen Kursteilnehmern auszutauschen.



Die Kurse finden jeweils zu verschiedenen Uhrzeiten statt, um möglichst vielen Beschäftigten eine Teilnahme zu ermöglichen, insbesondere auch Schichtdienst-mitarbeitern.

### 1.1.5 Fraport is(s)t gesund

Ein wichtiges Themenfeld der Aktivitäten des Fraport-Gesundheitsmanagements ist auch die Ernährung. Im Rahmen der Ernährungskampagne *Fraport is(s)t gesund* werden die Beschäftigten durch gezielte Seminar- und Beratungsangebote für eine gesunde und ausgewogene Ernährung im beruflichen und privaten Alltag sensibilisiert. In einer eigenen Broschüre finden sich die wichtigsten Ernährungstipps.

Die Seminarangebote finden sowohl zentral im Rahmen des bestehenden Schulungsprogramms, aber auch auf Wunsch in den Bereichen vor Ort statt. Individuelle Ernährungsberatungen runden das Programm ab.

Das Essensangebot in den 7 Kantinen ist reichhaltig - angefangen von einer Salat- und Obstbar, über leckere Wokgerichte bis hin zu einer Nudelstation. Ergänzend über das Jahr finden gezielte Aktionstage zu den verschiedenen Themen statt. Unter anderem werden auch in regelmäßigen Abständen Weight-Watchers-Gerichte in den Speiseplan integriert.



### 1.1.6 Fit und gesund bei der Feuerwehr

Feuerwehrleute gehören zur Gruppe der am kostenintensivsten ausgebildeten Fachkräfte bei der Fraport AG. Der Einsatzdienst bei der Feuerwehr stellt hohe Anforderungen an die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit jedes Feuerwehrmannes. Feuerwehrleute müssen daher fit sein, um jederzeit Ausdauer- und Spitzenbelastungen vollbringen zu können. Für diese Berufsgruppe sind gesetzlich regelmäßige betriebsärztliche Untersuchungen vorgeschrieben. Alle drei Jahre, bei über 50-Jährigen jedes Jahr, werden die Feuerwehrleute im Hinblick auf den Gesundheitszustand sowie die Leistungsfähigkeit nach den verschiedenen Untersuchungsgrundsätzen der Berufsgenossenschaften untersucht; besonders im Fokus steht hier die G 26.3 (Atemschutzgeräte).



Der aktuelle Leistungsstand bei den Feuerwehrleuten wird als gut eingeschätzt. Der Handlungsbedarf liegt weiterhin bei den Themen Ernährung, Stressmanagement und der körperlichen Gesundheit / Fitness mit zielführenden Trainingseinheiten unter Anleitung, um die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten zu steigern sowie die Belastbarkeit im Arbeitsalltag zu fördern. Der Alltag auf der Wache ist insbesondere in der Bereitschaftszeit geprägt von inaktiven Zeiten. Im Vergleich zu den Berufsfeuerwehren findet bei Fraport kein Dienstsport statt. Jedoch haben die Feuerwehrleute die Möglichkeit, in der Bereitschaftszeit die gut ausgestatteten Fitnessräume auf den einzelnen Wachen zu nutzen.

Zusammen mit der Feuerwehrleitung und der medical airport service GmbH wurde ein ganzheitliches Angebot für diese Zielgruppe entwickelt. Dieses beinhaltet die nachfolgenden Module:

- Ausdauer und Kraftausdauer,
- die positive Beeinflussung des Ernährungsverhaltens,
- Kraft und Beweglichkeit sowie die Verbesserung der Koordination und Schnellkraft.

Gemeinsame Kocheinheiten mit einer Ernährungsanalyse und -beratung in Theorie und Praxis runden das Gesamtprogramm ab.

### 1.1.7 Azubi-Fit



Gesunde und motivierte Auszubildende sind ein großer Gewinn für das Unternehmen. Um die Gesundheitskompetenz von Anfang an zu fördern, wurde das Programm *Azubi-Fit* mit praxisorientierten Angeboten zu den Themen Ernährung, Bewegung und Umgang mit Stress ins Leben gerufen.

Zwei Programminhalte von Azubi-Fit sind bereits fester Bestandteil der Ausbildung. Dazu zählen die zwei Sportabende auf der Ronneburg (Einführungswoche der Auszubildende), um gleich zu Beginn der Ausbildung den ersten Anreiz zu setzen. Es folgen die geschlechtergetrennten Gesundheitsworkshops *Aktiv*

*für die weibliche / männliche Gesundheit*, die eine erste Sensibilisierung zur eigenen Gesundheit aufzeigen. Die einzelnen Module der Gesundheitsworkshops wurden in Zusammenarbeit mit dem Hessischen Sozialministerium und der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE) konzipiert und kontinuierlich weiterentwickelt.

Ergänzend finden über das Jahr verteilt verschiedene Sportevents unter der Beteiligung des Betriebssports der Fraport AG statt mit dem Ziel, die jungen Beschäftigten auch für die verschiedenen Betriebssportgruppen zu begeistern.

### 1.1.8 Vortragsreihe Gesundheit

Seit einigen Jahren organisiert das Fraport-Gesundheitsmanagement eine Vortragsreihe zu diversen Gesundheitsthemen, um gezielt die Beschäftigten der Fraport AG sowie einiger Tochterunternehmen über die Bedeutung von Gesundheit im beruflichen und privaten Alltag sowie über verschiedene Präventionsmöglichkeiten zu informieren. Der Besuch der Vorträge ist während der Arbeitszeit mit Zustimmung der Führungskraft möglich. Für die Vortragsreihe konnten über die Jahre kompetente interne als auch externe Referenten gewonnen werden; der Pool an Referenten wächst kontinuierlich. Im Zeitverlauf wurde somit ein umfassendes und abwechslungsreiches Programm entwickelt, was regen Zuspruch findet. Die Teilnehmer können mit Hilfe eines Feedbackbogens gezielt an der Ausgestaltung der Vortragsreihe mitwirken und ihre Meinung sowie Ideen für weitere Vorträge abgeben.

Neben den klassischen Präventionsangeboten Bewegung, Ernährung, Suchtverhalten und Stressmanagement werden auch zunehmend alternative Heilmethoden und Präventionsangebote, wie Augentraining oder die Kräuterheilkunde angeboten. Für Führungskräfte gibt es spezielle Vorträge, die sich mit dem Thema *Führung und Gesundheit* befassen.

### 1.1.9 Gesundheitsworkshops und –zirkel

Gesundheitsworkshops- und –zirkel dienen als Kommunikations- und Ideeninseln im Unternehmen, um Beschäftigte aktiv in die Identifizierung betrieblicher Belastungen und deren Ursachenanalyse einzubinden, um dann gezielt als Experten ihrer Arbeitssituation entsprechende Lösungsvorschläge für ihren Beschäftigungsbereich zu erarbeiten.

Bereits seit 2012 werden diese Instrumente in einzelnen Bereichen eingesetzt, um einen positiven Einfluss auf die Gesundheitsquote zu haben. Im Rahmen der einmaligen Gesundheitsworkshops oder den regelmäßigen Gesundheitszirkelsitzungen wird eine Bandbreite an Ideen zur Verbesserung des Betriebsklimas, der Arbeitsorganisation, der individuellen Gesundheitskompetenz u.a. erarbeitet und in einem umfassenden Maßnahmenkatalog in die Umsetzung gebracht. Hierbei ist insbesondere auch

wichtig, die Verantwortung der Bereichsleitung, aber auch die jedes einzelnen Mitarbeiters für die einzelnen Maßnahmen zu verdeutlichen.

#### 1.1.10 Entspannung mit den brainLight-Liegen



Ausgehend von einem Verbesserungsvorschlag wurden im Rahmen einer Testphase der Nutzen und die Akzeptanz von Entspannungsliegen durch das Fraport-Gesundheitsmanagement geprüft.

Nach dieser erfolgreichen Testphase wurden 10 brainLight-Liegen an neun Standorten aufgestellt. Insbesondere den Beschäftigten der operativen Bereiche stehen diese als Entspannungsmöglichkeit zur Verfügung. Durchweg wird dieses Angebot sehr positiv bewertet und gerne in Anspruch genommen.

Die Beschäftigten können zwischen einer Entspannungszeit von 10 oder 20 Minuten wählen. Hierfür stehen verschiedene Entspannungs-, aber auch Motivationsprogramme zur Verfügung. Das Einstiegsprogramm wird in verschiedenen Sprachen angeboten.

#### 1.1.11 Betriebliche Krankenzusatzversicherung

Im Fraport-Konzern wurde Anfang 2016 eine betriebliche Krankenzusatzversicherung eingeführt. Der Verzicht auf eine sonst obligatorische Gesundheitsprüfung sowie der Entfall von Wartezeiten bis zur Leistungsanspruchnahme dürfen für die Beschäftigtenstruktur von Fraport als komfortable Zugangsmöglichkeiten bezeichnet werden.

Summa summarum bedeutet das Leistungspaket eine verbesserte Absicherung im Krankheitsfall verknüpft mit deutlichem Leistungsplus bei der Inanspruchnahme von Präventionsleistungen, einem Leistungsplus bei Zahnersatz sowie alternativmedizinischen Leistungen. Attraktiv ist zudem, dass bei Rückenbeschwerden eine Sofortkonsultation eines Physiotherapeuten beinhaltet ist.



## 1.2 Veranstaltungen

Regelmäßig veranstaltet das Fraport-Gesundheitsmanagement verschiedene Aktionen rund um das Thema Gesundheit, um dieses bei den Beschäftigten präsent zu halten und die eigenen Maßnahmen vorzustellen.

Auch bei Veranstaltungen von anderen Bereichen oder externen Partnern bringt sich das Fraport-Gesundheitsmanagement gerne ein, um seinen Beitrag zu gesundheitlichen Themen zu leisten.

### 1.2.1 Gesundheitsmarkt

Ein Gesundheitsmarkt findet grundsätzlich in einem zweijährigen Turnus für Beschäftigte der Fraport AG sowie der Tochterunternehmen am Standort FRA statt. Dabei werden zu unterschiedlichen Themenschwerpunkten Fachexperten des Gesundheitsbereiches eingeladen, um beispielsweise Gesundheitschecks und Beratungsgespräche anzubieten. Begleitend dazu informieren und beraten Referenten zu gezielten Gesundheitsfragen. Ziel des Gesundheitsmarktes ist es, sich punktuell einen Überblick über den eigenen Gesundheitsstand zu verschaffen, verschiedene Behandlungsformen kennenzulernen und Angebote zu finden, die für die eigene Gesundheit förderlich sein können.

### 1.2.2 Beteiligung am Azubi-Sicherheitstag

Der Azubi-Sicherheitstag ist eine jährlich stattfindende Veranstaltung für die Auszubildenden der Fraport AG, die vorwiegend vom Bereich Arbeitsschutz organisiert wird. An diesem Tag werden die teilnehmenden Auszubildenden in Gruppen aufgeteilt und durchlaufen verschiedenen Stationen, angefangen vom Thema Erste Hilfe, über eine Digitale Haltungsanalyse bis hin zu einem Feuerlöschtraining.



Das Fraport-Gesundheitsmanagement unterstützt hierbei regelmäßig mit verschiedenen Aktionen und Vorträgen. Das Themenspektrum ist dabei weit gefächert und reicht von Bewegung über Ernährung bis zum Thema „Winterfit“.

### 1.2.3 Jahreshauptversammlung Sicherheit und Gesundheit

Einmal jährlich findet die gemeinsame Veranstaltung der Arbeitssicherheit und des Fraport-Gesundheitsmanagements statt. Zielgruppe sind alle Sicherheitsbeauftragten, am Arbeits- und Gesundheitsschutz Interessierte und die Führungskräfte des Unternehmens. Bei der Tagesveranstaltung werden Referenten zum Thema Gesundheit eingeladen, um vom Erfahrungsschatz verschiedener Experten zu profitieren. Darüber hinaus werden im Rahmen dieser Veranstaltung unterschiedliche Angebote der Gesundheitsförderung aufgezeigt.

### 1.2.4 Fraport-Lauf



Seit vielen Jahren ist der Fraport-Lauf eine feste Institution am Frankfurter Flughafen, zu welcher alle Flughafenbeschäftigten herzlich eingeladen sind. Auf einer 5- und 10-km langen Strecke können sich die Teilnehmer messen und gemeinsam für einen guten Zweck laufen. Abgerundet wird die Veranstaltung mit einem großen Info- und Gesundheitsmarkt, der alle Teilnehmer zu verschiedenen Aktionen einlädt. Ein Highlight bildet auch die Tombola für die Läufer, die immer attraktive Preise bereithält.

## 1.3 Öffentlichkeitsarbeit

Durch die große Mitarbeiteranzahl der Fraport AG und die teilweise weit auseinander liegenden Arbeitsplätze der Mitarbeiter ist die Kommunikation der Maßnahmen des Fraport-Gesundheitsmanagements eine große Herausforderung. Um dies zu gewährleisten werden die Beschäftigten auf unterschiedlichsten Wegen informiert.

### 1.3.1 Gesundheitsportal

Das Gesundheitsportal kanalisiert und bündelt sämtliche Themen mit Gesundheitsbezug im firmeneigenen Intranet. In verschiedenen Themenblöcken sind dabei interessante Informationen u.a. zu Prävention, medizinischer Versorgung, Familie & Gesundheit, Fitness & Wellness, sowie Führung & Gesundheit zu finden. Hierbei können Beschäftigte jedoch nicht nur von intern, sondern auch von zu Hause aus und somit rund um die Uhr zugreifen. Mit der dazugehörigen Sportpartner-Börse findet sich ganz einfach – sozusagen per Mausklick – der geeignete Sport- und Trainingspartner jeden Alters. Die Infothek des Gesundheitsportals wird regelmäßig aktualisiert und mit neuen interessanten Themen gefüllt. Die Nutzung der Plattform ist kostenfrei.

### 1.3.2 Fitnessblock, Fitnessplakat und Bewegungskarten

Bei der Fraport AG spielen Muskel-Skelett-Erkrankungen eine große Rolle. Im administrativen Bereich durch die meist sitzende Tätigkeit und im operativen Bereich durch die starke körperliche Beanspruchung z.B. durch Hebe- und Tragetätigkeiten. Um allen Beschäftigten eine Möglichkeit zu bieten, direkt am Arbeitsplatz verschiedene einfache Übungen für die Muskulatur durchzuführen wurde zunächst ein Fitnessblock vor allem für die administrativ Beschäftigten entwickelt.

Auf diesem Block sind zehn verschiedene Übungen zum Dehnen und Kräftigen der Muskeln abgebildet, die am Arbeitsplatz mit dem Bürostuhl aber auch im Stehen durchzuführen sind. Für die Abbildungen wurden Bilder mit Beschäftigten der Fraport AG gemacht, um die Identifikation mit dem Unternehmen zu stärken. Der Fitnessblock wird bei Veranstaltungen oder Meetings an die Beschäftigten, aber auch an externe Partner ausgegeben.

Aufbauend auf dem Fitnessblock wurde außerdem ein Fitnessplakat *Mach mit, bleib fit!* entwickelt, das an den Druckerstationen oder am Arbeitsplatz selbst aufgehängt werden kann. Es ist in verschiedenen Größen erhältlich.

Da sich der Fitnessblock und das Fitnessplakat vor allem an administrativ Beschäftigte richten, wurden ergänzend Bewegungskarten für die Beschäftigten der operativen Bereiche erstellt. Diese Karten sind in einem kleinen Buch zusammengefasst und beinhalten Übungen zur Mobilisation, Kräftigung, Dehnung und Entspannung bzw. Entlastung.

## 2. Ansprechpartner

Bei Fragen können Sie gerne den nachfolgenden Ansprechpartner kontaktieren:

**Fraport-Gesundheitsmanagement, VA2**

Tel.: 069 690 – 26515

E-Mail: [gesundheitsmanagement@fraport.de](mailto:gesundheitsmanagement@fraport.de)

Fraport AG  
Frankfurt Airport Services Worldwide

Marc Uhmann  
VA2, Diversity und Soziales  
Fraport-Gesundheitsmanagement  
60547 Frankfurt am Main

Anmerkung: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit findet in diesem Bericht nur die männliche Person Verwendung; damit ist jedoch selbstverständlich die weibliche Person ebenso gemeint und angesprochen.

Die aufgeführten Maßnahmen stellen nur einen Auszug des bestehenden Maßnahmenkatalogs des Fraport-Gesundheitsmanagements dar. Der Maßnahmenkatalog wird regelmäßig überprüft und durch neue Maßnahmen ergänzt.