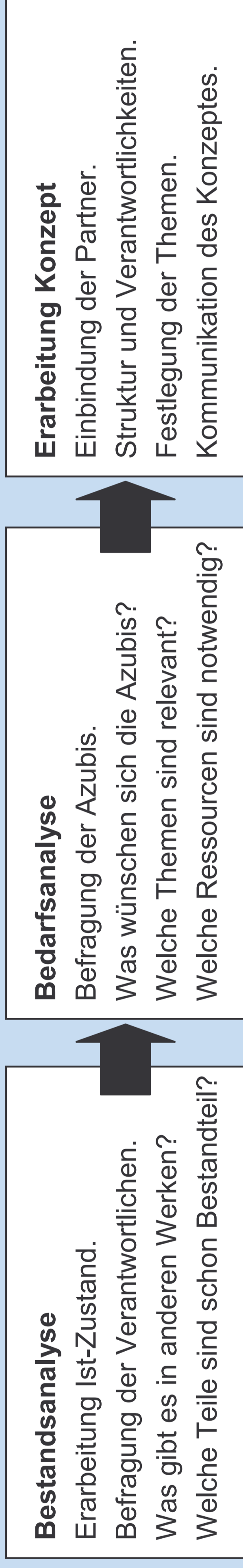


## DaimlerChrysler AG - „Fit For Future“ Gesundheitsförderung bei Auszubildenden

- 75% der deutschen DC-Werke haben spezielle Azubi-Programme
- zentrale Orientierungshilfe als Leitlinie – sehr unterschiedliche Umsetzung
- Vorgegebener Umfang 1. Lehrjahr (21 - 24 Std.), 2. LJ (6 Std.) – variiert je nach Werk
- ganzheitlicher Ansatz, der alle Beteiligten durch die Integration im Lehrplan bindet
- Umsetzung durch Bildungswesen, Arbeitsschutz, BÄD, BKK, SG Stern, Fitness-Studio
- Erarbeitung eines zielgruppenspezifischen Konzeptes mittels einer Masterarbeit:

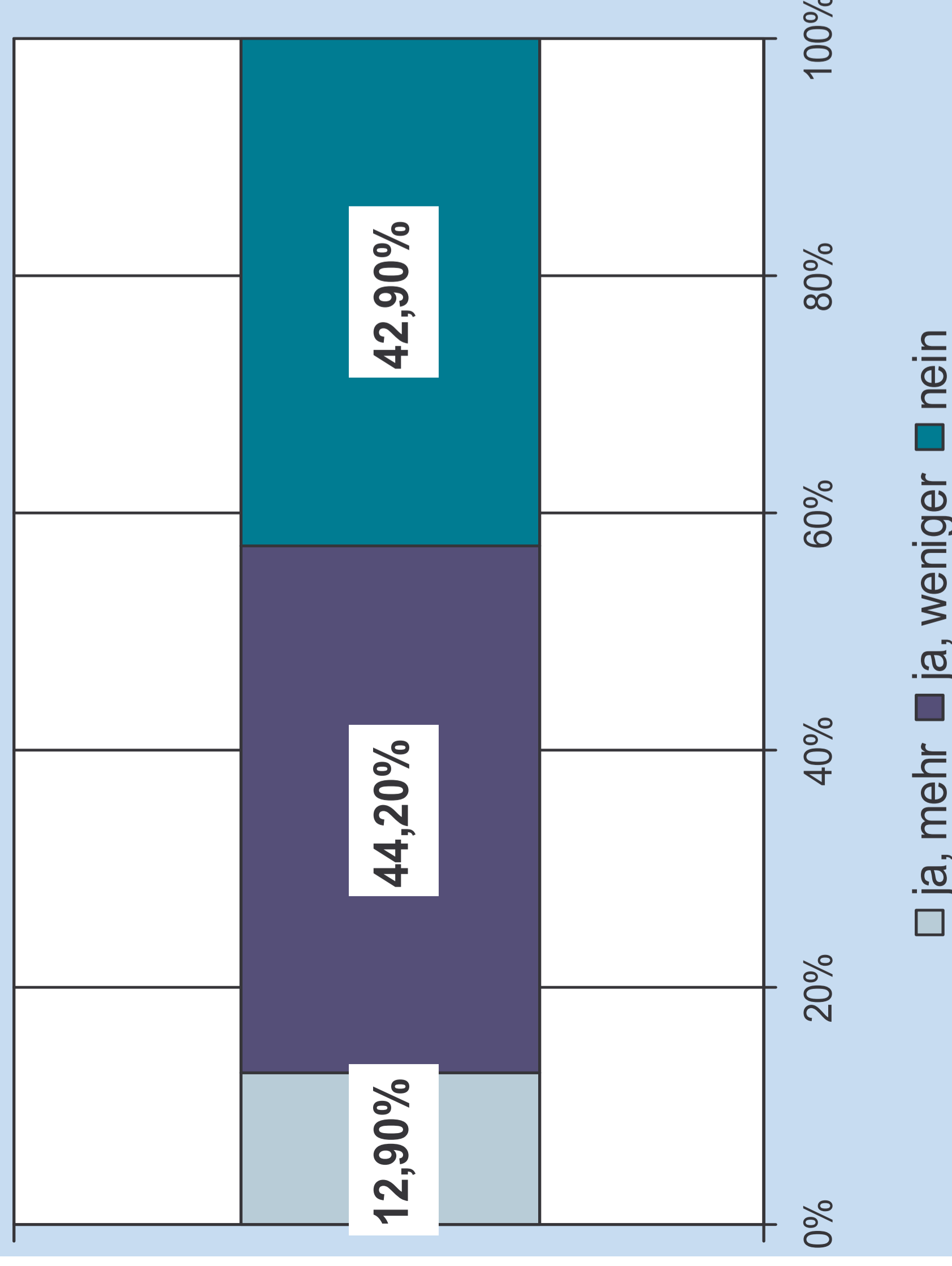


## DC AG Mannheim - Motivation von Berufsanfängern zu Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz

- Azubis erarbeiten als Projekt reale Problemlösungen
- Überprüfung der Lösung auf Machbarkeit, Kosten, Akzeptanz
- Erhöhte Motivation und Sensibilisierung für die Thematik durch eigenverantwortliches Arbeiten und Präsentieren

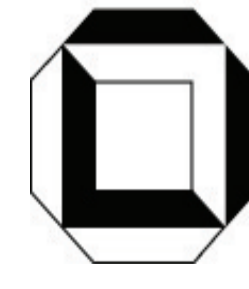
## Projekt: Motorische Leistungsfähigkeit und körperlich-sportliche Aktivität von Auszubildenden bei DaimlerChrysler

- Mehrjähriges Pilotprojekt in Zusammenarbeit mit dem Institut für Sport und Sportwissenschaft
- Schwerpunkte der Interventionen in den Bereichen Aktivität und Ernährung
- Evaluation durch sportmotorische Tests und Befragungen



## Hat sich Dein Bewegungs-/ Sportverhalten seit Beginn der Ausbildung verändert ?

Befragung aller Lehre in Prozent  
DC Rastatt, 2005, N = 169

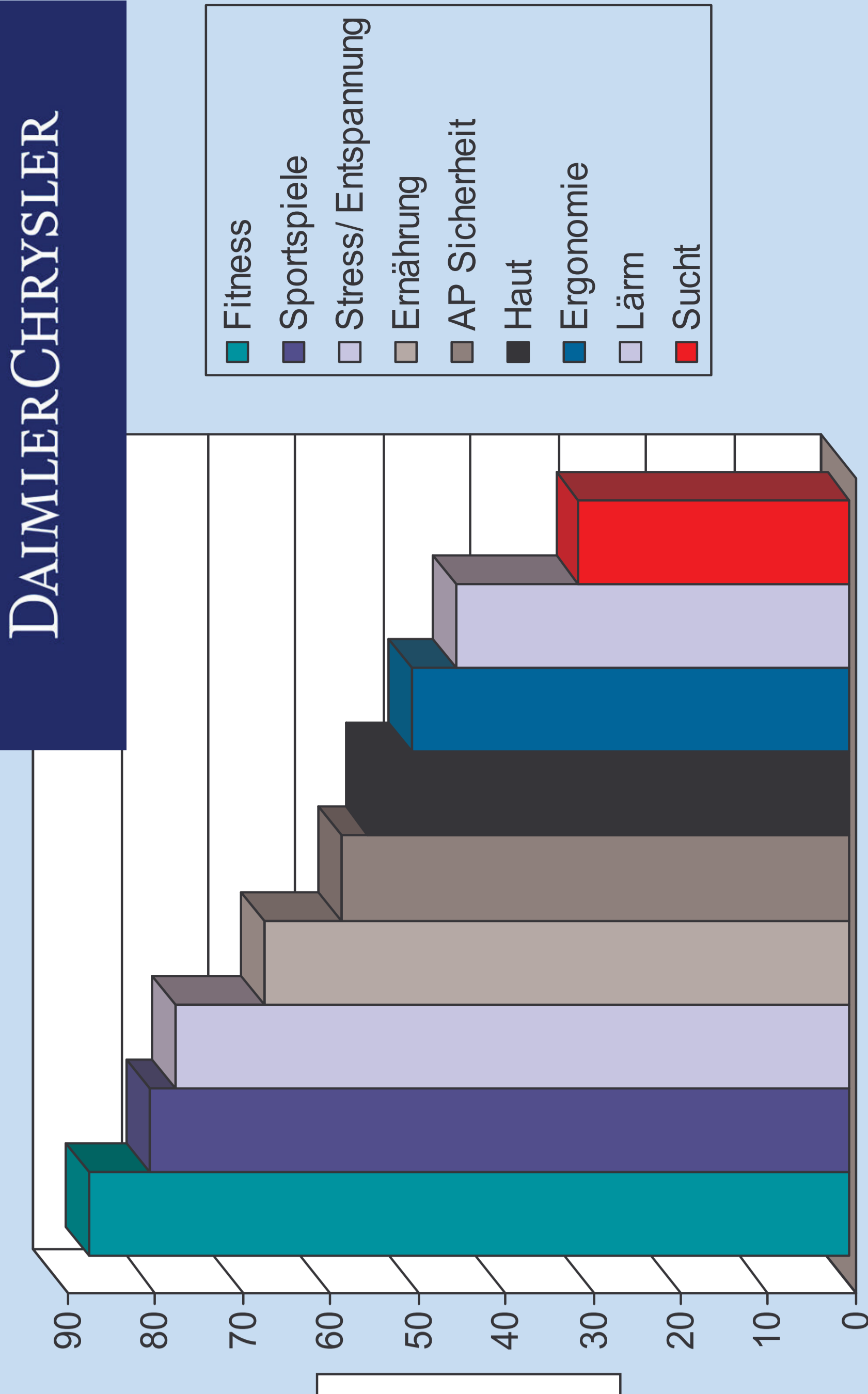


Universität Karlsruhe (TH)  
Forschungsuniversität • gegründet 1825

## Gesund durch die Ausbildung Praxisprojekte zur gesundheitlichen Situation von Auszubildenden

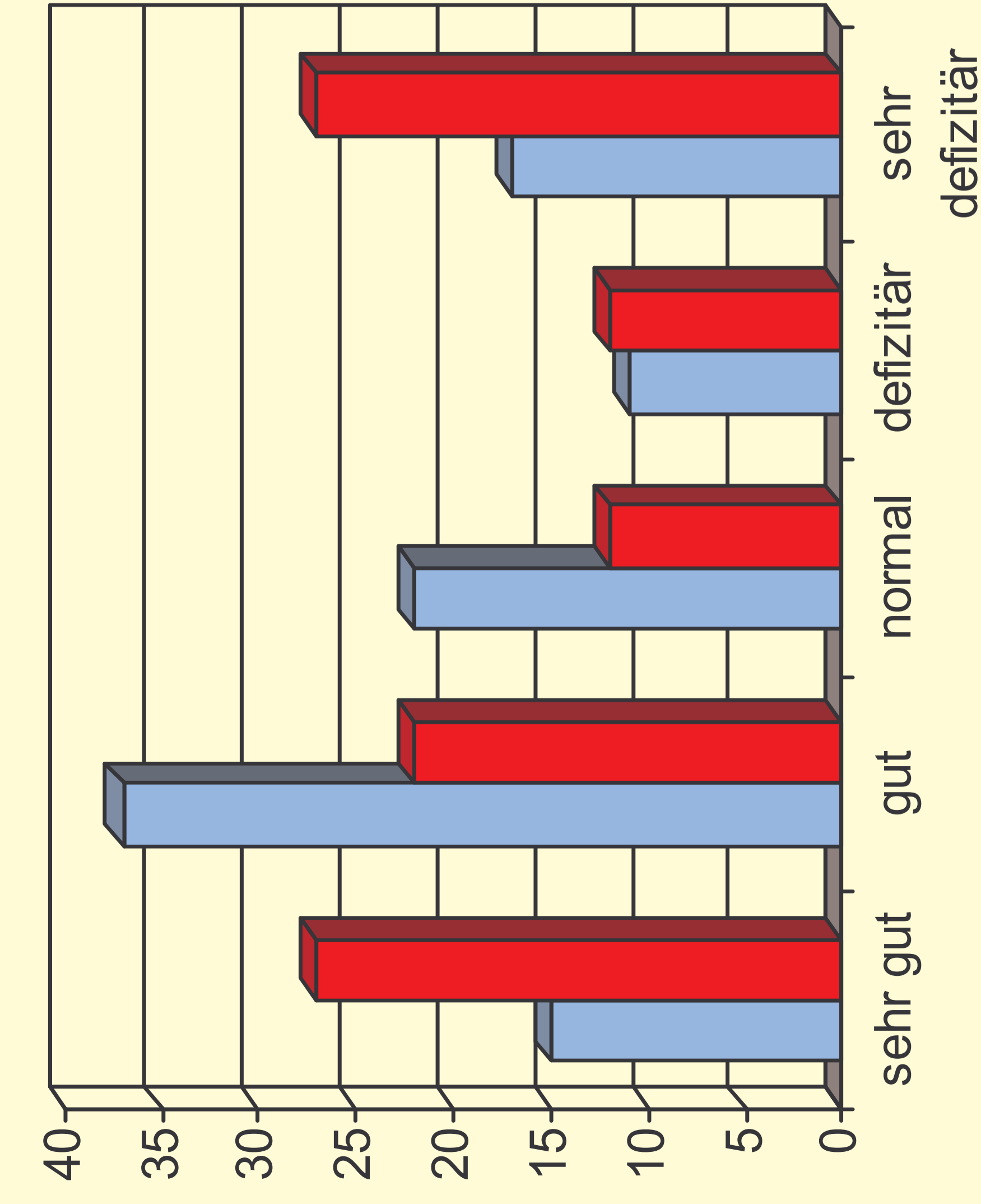


AOK Hessen  
Kooperationspartner im Projekt Azubi-Fit



## Welche Inhalte würdest Du Dir für das Programm wünschen ?

Befragung des 1. Lehrjahres in Prozent  
DC Rastatt, 2005, N = 76



## Erfassung des Fitnesszustandes mittels Fragebogen

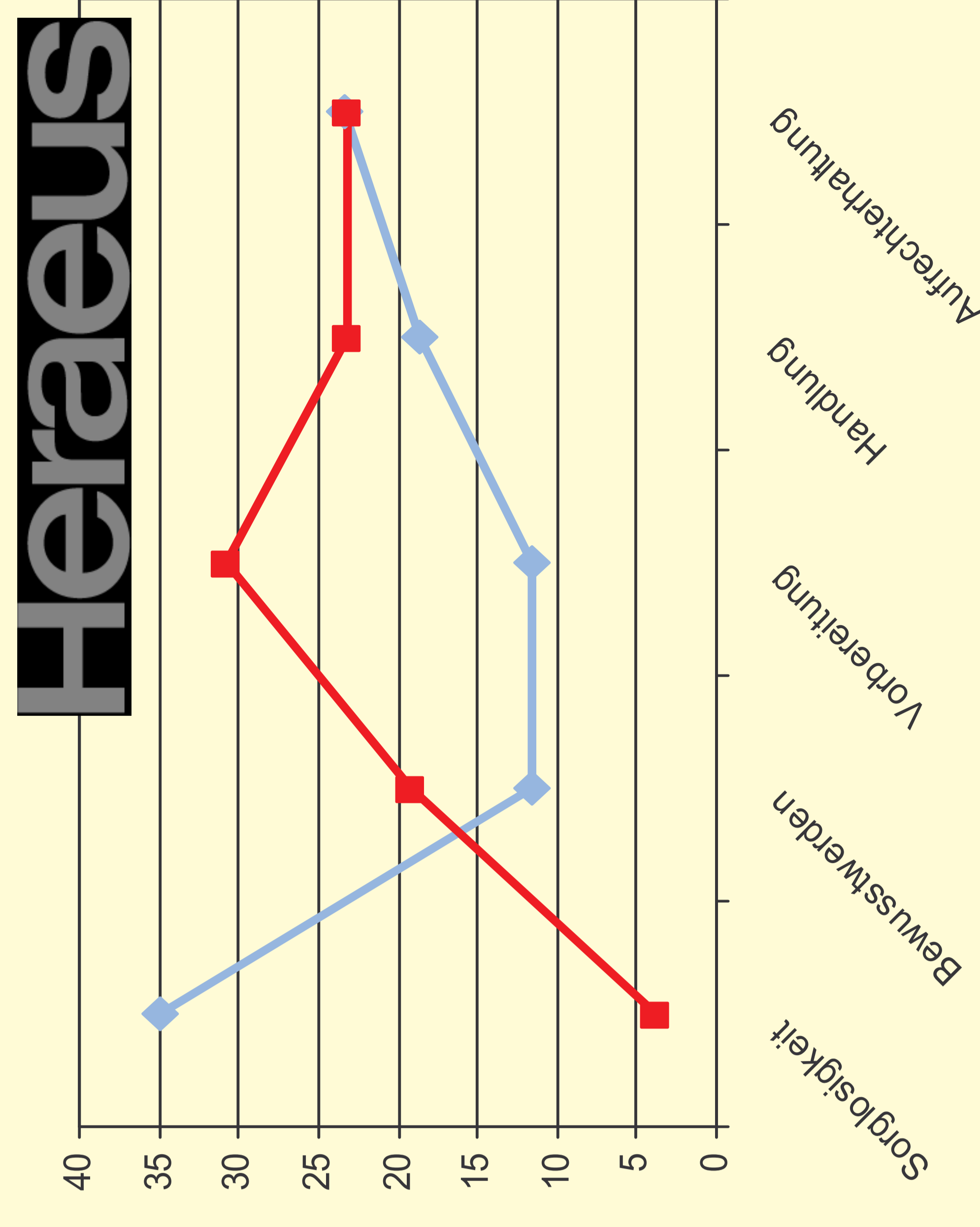
Erfasst mit dem FFB-Mot, kategorisiert nach Alter und Geschlecht  
(1. LJ 2006, N = 77, blau = männl., rot = weibl.)

## Heraeus Holding GmbH – „Azubi-Fit“ Gesundheitsförderung in der Ausbildung

- Programm ist seit 2006 fester Bestandteil der Ausbildung
- Nutzung vorhandener Ressourcen: internes (Bildungswesen, BÄD, Gastronomie, AS, Sozialberatung) und externes Netzwerk (AOK, Fitness-Studio, Honorarkräfte)
- Erweiterung des Gesundheitstages und der klassischen Inhalte + wissenschaftliche Begleitung/ Evaluation
  - 1. LJ: Sensibilisierung + Grundlagenbildung (ca. 20 Std.) – 2. LJ: Vertiefung (Projektarbeit)
  - Schwerpunkt im 2. LJ: Umgang mit Stress/ Prüfungsstress
  - Vermittlung auf Augenhöhe: Azubi aus Gastronomiebereich vermittelt Thema gesunde Ernährung
  - Zielgruppenspezifische Vermittlung von Theorie und Praxis: Kraft, Rücken, Ausdauer, Ernährung
  - Beteiligung der Azubis: Stundenevaluation, Themenvorschläge und Projektform
  - Befragung zu den Themen Aktivität, Ernährung, Gesundheitsverhalten, Alkohol, Rauchen und Rücken zu Beginn des 1. LJ und am Ende des 2. LJ (Festlegung von Schwerpunkten)

## Ergebnisse

- 55% der Frauen bezeichnen sich als eher stressanfällig
- 79% der Frauen fühlen sich körperlich nicht robuster als andere Leute in ihrer Umgebung
- 32% der Männer, 11% der Frauen trinken regelmäßig Alkohol (mehrmals die Woche)
- 29% der Männer, 4% der Frauen rauchen (durchschnittlich 5-20 Zigaretten/ Tag)
- 77% haben/ hatten Rückenschmerzen, davon 31% regelmäßig (1mal/ Monat bis täglich)
- 30% der Männer, 11% der Frauen sind schmerzfrei - regelmäßig sportlich Aktive und Azubis mit gutem Fitnesszustand sind häufiger beschwerdefrei!



## Ernährst Du Dich gesund?

Ernährungsweise nach Geschlecht in Prozent, erfasst mit dem Transtheoretischen Modell, um Verhaltensänderung zu verdeutlichen.

(1. LJ 2006, N = 77, blau = männl., rot = weibl.)