

MTG Wangen im vereinseigenen Fitnessstudio

Die MTG Wangen wurde im Jahr 1849 gegründet und bietet als Sportverein mit über 4.000 Mitgliedern Sportangebote in 39 Abteilungen an. Sie betreibt zusätzlich ein vereinseigenes Fitnessstudio (Sportinsel) sowie eine physiotherapeutische Praxis. In den Räumlichkeiten der Sportinsel bietet die MTG Wangen auch Betriebliche Gesundheitsförderung an. Begonnen hat alles im Jahr 2008, als eine Wangener Firma auf den Verein zukam und eine feste Gruppe zum Indoor Cycling in den Wintermonaten anmeldete.



Ausgebaut wurde das Angebot dann, als 2009 die MTG Wangen vom WLSB als ländlicher Vertreter zum Pilotverein für das Projekt „G.U.T. im Beruf“ auserwählt wurde. Die MTG Wangen bekam damals, wie auch zwei Stuttgarter Großvereine, sechs gesponserte Pilotprojekte zugesprochen, die evaluiert wurden. Die

Wangener Firmen waren damals sehr angetan von diesem Projekt. Das Firmenseminar „G.U.T. im Beruf“ umfasst 10 Einheiten: 4 Einheiten Bewegung (2x Ausdauer, 2x Kraft), 3 Einheiten Ernährung und 3 Einheiten Stressbewältigung. Dieses Programm war für die MTG Wangen der große Durchbruch in der Thematik Betriebliche Gesundheitsförderung. Vier der damals teilnehmenden Firmen starteten Folgeprojekte mit der MTG Wangen, die noch im Jahr 2014 bestehen. Zu den Randzeiten, direkt im Anschluss an die Arbeitszeiten füllen sie, und mittlerweile auch weitere Firmen, die Kursräume mit reinen Sportangeboten. Diese Angebote umfassen je nach Wunsch der Firma einen reinen 10er Block Rückenfitness, oder einen gemischten Block aus Indoor Cycling, Langhanteltraining, Rückenfitness, Core & Stability, Entspannung... Immer angepasst an die Bedürfnisse der jeweiligen Firma. Einige Firmen bieten ihren Angestellten Dauerangebote, andere nur saisonal bedingt über die Wintermonate. Zu den Herbstterminen finden wöchentlich zehn unterschiedliche Firmenseminare in der Sportinsel statt. Die Finanzierung wird entweder von den Firmen, betriebseigenen Krankenkassen oder den Teilnehmern selbst finanziert.

Auch werden ganze Gesundheitstage mit den Inhalten rückengerechte Bewegung, Ausdauertraining, gesundheitsorientiertes Krafttraining und Ernährungstipps von der MTG Wangen angeboten.

Der Haupterfolg der Betrieblichen Gesundheitsförderung liegt für die MTG Wangen in der Raumauslastung der Sportinsel-Kursräumen in den Randzeiten, die Bindung an wichtige Firmen im Umkreis und eine nachhaltige Mitgliedergewinnung.

Andrea Stadelmann (Sportliche Leitung)