

## Wer ist der BVMW?

Wir vertreten im Rahmen der Mittelstandsallianz die gemeinsamen wirtschaftlichen, sozialen und gesellschaftspolitischen Interessen von 25 Arbeitgeber- und Wirtschaftsverbänden mit mehr als 555.000 Mitgliedern die über 11 Millionen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter beschäftigen. Mit seinen rund 300 Repräsentanten steht der BVMW täglich im direkten Dialog mit dem Mittelstand – regional, national und international.

## Kontakt

BVMW - Bundesverband mittelständische Wirtschaft, Unternehmerverband Deutschlands e.V.

### Ihre Ansprechpartner für Unternehmen in Hessen:

Nordhessen - Ellen Ehring  
Häuserweg 2, 36211 Alheim  
Tel.: 05664/939815  
E-Mail: ellen.ehring@bvmw.de

Mittelhessen - Sascha Buurman  
In der Hölle 3, 35085 Ebsdorfergrund  
Tel.: 06424/9446430  
E-Mail: sascha.buurman@bvmw.de

Südhessen - Karsten Daugill  
Falltorstraße 24, 64331 Weiterstadt  
Tel.: 06150/520472  
E-Mail: karsten.daugill@bvmw.de



## Wer ist der lsb h?

Der Landessportbund Hessen e.V. (lsb h) ist die Dachorganisation der 7800 Sportvereine in Hessen und mit über 2 Millionen Mitgliedern die größte Personenvereinigung Hessens. Der lsb h, Geschäftsbereich Sportentwicklung, befasst sich mit der landesweiten Umsetzung gesundheitsorientierter Konzepte und Initiativen in hessischen Sportvereinen sowie der entsprechenden Außendarstellung in Politik und Öffentlichkeit.

## Kontakt

Landessportbund Hessen e.V. (lsb h)  
Geschäftsbereich Sportentwicklung / Sport und Gesundheit

Anna Koch  
Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt  
Tel.: 069/6789-423  
E-Mail: gesundheitssport@lsbh.de  
www.gesundheitssport-in-hessen.de



## Aktiv im Arbeitsalltag

Der beste Stuhl ist der, von dem man aufsteht.



SPORT UND GESUNDHEIT

## Aktiv im Alltag

Wer sich ausreichend bewegt und Sport treibt, bleibt gesund und trägt damit auch zum psychischen Wohlbefinden bei. Daher ist ein aktiver Arbeitsalltag enorm wichtig: denn langes, ununterbrochenes Sitzen stellt ein Gesundheitsrisiko dar.

### *Sport ist ein wirksamer Ausgleich zur Arbeit*

Doch nicht nur am Arbeitsplatz, sondern auch in der Freizeit tut Bewegung gut! Ob in größeren Städten oder kleinen Dörfern, überall gibt es Sportvereine mit Bewegungsangeboten zur Entspannung, Angebote im Freien, Fitness-Workouts, Yoga oder Rückentraining - die Auswahl ist groß.



## Garantiert wirksam – die Kursprogramme SPORT PRO GESUNDHEIT



Qualitätsgeprüft, flächendeckend, sozialverträglich und zugangsoffen: das ist das, was Bewegungsangebote mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT in Vereinen ausmacht. Über 1500 der Präventionskurse gibt es alleine in Hessen. Viele Krankenkassen bezuschussen diese Angebote auch mit bis zu 80 Prozent!

### *Wer sucht, der findet*

Unter [www.gesundheitssport-in-hessen.de](http://www.gesundheitssport-in-hessen.de) können individuell passende SPORT PRO GESUNDHEIT-Angebote gesucht werden.

## Kollegial fit – das Deutsche Sportabzeichen

Leistung macht Spaß. Besonders dann, wenn mit den eigenen Fähigkeiten etwas erreicht werden kann, unabhängig vom Alter, Geschlecht oder einer möglichen Behinderung. Das Deutsche Sportabzeichen blickt auf eine über 100-jährige Geschichte zurück und ist dabei doch ständig

in Bewegung. Die Sportabzeichen-Treffs sind für jedermann offen - auch Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus Unternehmen sind herzlich eingeladen.



Weitere Infos finden Sie unter [www.deutsches-sportabzeichen.de](http://www.deutsches-sportabzeichen.de)

## Sportvereine und Unternehmen können etwas bewegen

Gesunde und motivierte Mitarbeiter sind die Grundlage eines erfolgreichen Unternehmens. Besonders durch den demografischen Wandel und arbeitsplatzbedingte Erkrankungen rückt die betriebliche Gesundheitsförderung immer weiter in das Bewusstsein der Unternehmen. Sportvereine stellen für Betriebe und Unternehmen, insbesondere für klein- und mittelständische Unternehmen, kompetente Partner im Themenfeld der Betrieblichen Gesundheitsförderung dar.

Weitere Informationen zu Sportvereinen in Ihrer Nähe erfahren Sie beim Landessportbund Hessen (Kontakt-daten siehe Rückseite).