

# Top 7 Aufwärmübungen

Schmid Bauunternehmung AG, 6030 Ebikon  
walter.koch@schmid.lu, www.schmid.lu

### Tätigkeit des Unternehmens

Die Schmid AG ist eine Bauunternehmung, die ihre Dienstleistungen in den Bereichen Wohn-, Industrie-, Gewerbe- und Umgebungsbau anbietet. Das Unternehmen beschäftigt 230 Mitarbeitende. Das eingereichte Projekt betrifft alle.

### Aktivität: Aufwärmübungen bei Arbeitsbeginn (während der Arbeitszeit)

Bei Arbeitsbeginn sind die Mitarbeitenden angehalten, die «Top 7 Übungen» zu machen. Bei den sieben Übungen handelt es sich um Aufwärmübungen. Sie dauern etwa fünf Minuten und werden während der Arbeitszeit gemacht. Die Durchführung wird auf den Arbeitsrapporten der Mitarbeiter festgehalten und auch kontrolliert. Wenn eine Gruppe auf der Baustelle die Übungen 15-mal pro Monat (20 Arbeitstage) durchgeführt hat, erhält diese Baustelle einen Früchtekorb.

Alle 230 Mitarbeitenden konnten die Übungen in einem Halbtages-Kurs erlernen. Sie wurden dabei durch zwei Fachpersonen instruiert.

### Zeitraum

Die Mitarbeitenden wurden im Januar und Februar 2009 in die sieben Übungen eingeführt. Seither bilden diese einen festen Bestandteil der täglichen Arbeit.

### Ziele

Sämtliche Mitarbeiter machen jeden Morgen die «Top 7».

### Analyse / Ausgangslage

Die Schmid Bauunternehmung war mit vielen Ausfallstunden der Mitarbeitenden konfrontiert. Zudem erreichten diese bei einem 2008 durchgeführten Fitnessstest nur wenig schmeichelhafte Resultate.

### Beteiligung

In das Projekt sind sämtliche Mitarbeitende einbezogen. Auf dem Rapport müssen die Personen festhalten, ob sie die Übungen durchgeführt haben. 80 bis 90 Prozent der Mitarbeitenden führen die Übungen 15-mal pro Monat durch und erhalten so einen Früchtekorb.



### Erfolgsnachweise – Wirkung

Positiv: Die Gruppendynamik und Teambildung hat sich positiv entwickelt. Die Ausfallzeiten sind zurückgegangen. Das gesetzte Ziel wurde übertroffen. Die grosse Akzeptanz und Bereitschaft, die Übungen durchzuführen, hat überrascht.

Negativ: Gewisse Mitarbeiter haben Hemmungen, Turnübungen auf der Baustelle zu machen.

### Besonderes

Ziel war vorerst die Durchführung an sich. Dieses wurde überraschend gut erreicht. Das Übungsset mit seinen prägnanten Namen ist sehr eingängig. Es wird an die Selbstverantwortung der Mitarbeitenden appelliert. Jeder Mitarbeitende soll die Übungen selber bei Arbeitsbeginn durchführen.