3 Fragen an...

Ringo Mosch (CEO) & Marcel Hein (CFO), Trainingsinsel GmbH & Co. KG

Prävention direkt am Arbeitsplatz – darum geht es bei der „Trainingsinsel". Das Unternehmen entwickelt kreative personal Trainings. Mit neuen Methoden und maßgeschneiderten, effizienten und animierenden Einheiten sollen Menschen zu einem aktiveren Leben motiviert werden. Wie das funktioniert, erklären Ringo Mosch, der CEO der Trainingsinsel, und der CFO Marcel Hein, in unserem Interview.

Herr Mosch, Herr Hein – die Trainingsinsel hat sich zum Ziel gesetzt, Arbeitsunfälle und Muskel-Skelett-Erkrankungen in Unternehmen messbar zu reduzieren. Wie funktioniert Ihr Ansatz?

Ringo Mosch: Unser Kernansatz ist denkbar einfach: 12 Minuten, die den Unterschied machen – so unkompliziert wie die tägliche Kaffeepause. Unsere zertifizierten Health Coaches kommen direkt an den Arbeitsplatz, ohne dass die Mitarbeitenden Sportkleidung benötigen oder zusätzlichen Aufwand betreiben müssen. Im 1:1-Training begleiten sie jede Person individuell, praxisnah und wertschätzend – mit Routinen, die Schmerzen vorbeugen, die Haltung verbessern und die Leistungsfähigkeit nachhaltig stärken.

Was uns von klassischer Betriebssportförderung unterscheidet, ist unser neurozentrierter Trainingsansatz: Bewegung beginnt im Kopf – und dort setzen wir an. Klassische Fitnessübungen greifen häufig zu kurz, wenn es darum geht, Mitarbeitende langfristig vor Muskel-Skelett-Erkrankungen und Arbeitsunfällen zu schützen. Wir trainieren gezielt Wahrnehmung, Koordination und Bewegungsqualität – die Grundlage für sicheres, gesundes Arbeiten bis ins hohe Alter. Der Erfolg ist messbar: In einem AOK-Praxisbeispiel aus dem Jahr 2023 reduzierten sich an einem Unternehmensstandort, der mit uns arbeitet, die Muskel-Skelett-Erkrankungen um 5,3 Prozentpunkte und die Arbeitsunfälle um 55 Prozent – während an einem Vergleichsstandort ohne unser Programm die Fehlzeiten stiegen. Im Mittelpunkt steht dabei immer der Mensch mit seinen individuellen Potenzialen, Wünschen und Zielen.

Wie gelingt es Ihnen, Ihre Präventionsangebote so in bestehende Arbeitsabläufe zu integrieren, dass sie nicht als zusätzliche Maßnahme, sondern als Teil der Unternehmenskultur wahrgenommen werden?

Marcel Hein: Nachhaltigkeit entsteht nur dann, wenn Gesundheitsförderung dort ankommt, wo die Menschen tatsächlich arbeiten – und nicht als isoliertes Angebot außen vor bleibt. Deshalb beginnen wir immer mit einer datenbasierten Standortanalyse: An Gesundheits- oder Safety Days machen wir den Gesundheitsstatus der Belegschaft zunächst sichtbar – digital, objektiv und nachvollziehbar. Unser zweistufiges Analysemodell stellt sicher, dass die anschließenden Maßnahmen wirklich zu den Bedarfen der Mitarbeitenden passen.

In der Umsetzungsphase fügen sich unsere Leistungen nahtlos in bestehende Organisationsprozesse ein und orientieren sich an der tatsächlichen Lebenswelt der Mitarbeitenden – ob im Schichtbetrieb, der Produktion, im Büro oder auch im Homeoffice. So entsteht eine vertrauensvolle Beziehung zwischen unseren Trainern und den Teilnehmenden, die die Basis für eine echte Gesundheitskultur bildet. Renommierte Unternehmen wie Merck, Brother International, Hartmann oder STIHL setzen bereits auf unser Konzept – mit dem Rückenwind, dass die GKV unser Programm als präventive Maßnahme zum Teilnach §20/20b SGB V förderfähig anerkennt. 2024 wurden wir außerdem mit dem „Top Brand Corporate Health"-Award ausgezeichnet.

Digitale Tools und neue Technologien verändern auch die betriebliche Prävention. Welche Rolle spielen diese in Ihrer Arbeit – und welche neuen Möglichkeiten eröffnen sich dadurch?

Ringo Mosch: Digitale Gesundheitsförderung ist für uns keine Ergänzung, sondern integraler Bestandteil unseres

Konzepts – mit einer klaren Priorität: Der echte, persönliche Kontakt zwischen Trainer und Mitarbeitenden bleibt unersetzlich. Digitale Tools dürfen menschliche Zuwendung nicht ersetzen, sondern sollen sie verstärken.

Sehr gute Erfahrungen haben wir mit unserem hybriden Ansatz gemacht, der persönliche Betreuung mit unserer eigenen Online-Gesundheitsplattform Sitzkrieger.com verbindet. Dort finden Mitarbeitende ihre individuellen Gesundheitsdaten – etwa Kraft-, Beweglichkeits-, Gleichgewichts- und Körperzusammensetzungswerte –, erhalten von unseren Trainern persönliche Trainingsvideos und können aus einem breiten Angebot an zertifizierten Online-§20-Kursen, Bewegungs-Challenges und täglichen Live-Aktiv-Pausen wählen. Diese Kombination macht Gesundheit messbar, skalierbar und – was uns besonders wichtig ist – für alle erreichbar, unabhängig von Arbeitsort oder Schichtmodell. So schaffen wir eine Gesundheitskultur, die wirklich im Unternehmen lebt.

Weitere Informationen zur Trainingsinsel gibt es hier.

Fachbeitrag

20.05.2026

© Trainingsinsel GmbH & Co. KG