

So motivieren Sie sich und Ihre Kollegen zu mehr Bewegung im Arbeitsalltag

Wenig Aufwand, große Wirkung – wie 30 Minuten Spazieren die Gesundheit fördert

Ihre Sportvorsätze hängen noch in der Frühjahrsmüdigkeit fest? Dann nutzen Sie doch einfach 30 Minuten am Tag für einen Spaziergang – ganz ohne Schweiß, ohne Sportdress und mitten im Arbeitsalltag. Und wenn Sie als Betriebsrat auch anderen Lust auf mehr Bewegung machen wollen, gibt's hier ein paar einfache Ideen zum Losgehen.



Redaktion

Stand: 14.4.2025

Lesezeit: 01:45 min



Spazierengehen – die unterschätzte Bewegungskunst

Dass Radfahren und Joggen gesund sind, hört man gefühlt rund um die Uhr – ob im Fernsehen, in Gesundheitsapps oder vom sportlichen Kollegen. Blöd nur, dass sich das Ganze eher schlecht in den Arbeitsalltag einbauen lässt. Denn wer will schon schweißgebadet im Meeting sitzen oder den Kollegen mit sportlich-markanten Ausdünstungen den Bürotag vermiesen?

Zum Glück gibt's eine Alternative, die weder Sportkleidung noch Duschgel erfordert: Spazierengehen. Klingt langweilig? Klingt nach Rentnerprogramm? Auf gar keinen Fall! Gehen ist das neue Joggen – nur entspannter, alltagstauglicher und überraschend effektiv. Kurz gesagt: Spazieren ist Wellness auf zwei Beinen.

Ein Spaziergang mag unspektakulär klingen, doch er bewirkt wahre Wunder für Körper und Geist.

Warum Spazierengehen so gesund ist

Ein Spaziergang mag unspektakulär klingen, doch er bewirkt wahre Wunder für Körper und Geist. Regelmäßiges Gehen an der frischen Luft stärkt das Immunsystem, bringt das Herz-Kreislauf-System sanft auf Touren und hilft dabei, Stress abzubauen. Gleichzeitig wird die Muskulatur aktiviert, ohne dass Gelenke oder Kreislauf überlastet werden – ideal also auch für Menschen, die keinen Sport treiben oder gerade erst (wieder) einsteigen möchten.

Zahlreiche Studien belegen: Wer regelmäßig spazieren geht, verbessert nicht nur seine Ausdauer, sondern senkt auch das Risiko für viele Zivilisationskrankheiten – und kann ganz nebenbei seine Lebenserwartung erhöhen. Denn beim Gehen wird der Stoffwechsel durch die erhöhte Sauerstoffaufnahme angeregt, Sonnenlicht kurbelt die körpereigene Vitamin-D-Produktion an, und auch der mentale Effekt ist nicht zu unterschätzen: Der Kopf wird frei, der Stresspegel sinkt. Gleichzeitig profitieren Gefäße und Immunsystem – das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder sogar Krebs kann deutlich sinken. Schon ein zügiger Spaziergang von 30 Minuten am Tag macht auf Dauer einen echten Unterschied.

Wer morgens kaum aus dem Bett kommt oder abends schon andere Pläne hat, für den bietet die Mittagspause eine ideale Gelegenheit, etwas für die eigene Gesundheit zu tun.

Versichert oder nicht? Das ist hier die Frage

Wer morgens kaum aus dem Bett kommt oder abends schon andere Pläne hat, für den bietet die Mittagspause eine ideale Gelegenheit, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Aber aufgepasst: In der Mittagspause bewegen Sie sich rechtlich gesehen in Ihrer Freizeit. Ein betrieblicher Unfallschutz besteht in dieser Zeit in der Regel nicht – was Sie in der Pause tun, gilt als Privatvergnügen.

Noch eine clevere Idee für alle, die trotzdem Bewegung in den Arbeitsalltag integrieren wollen: Morgens einfach mal das Auto ein paar Straßen weiter abstellen und den Rest zur Arbeit spazieren. Und abends geht's dann wieder zu Fuß zurück – zack, Bewegungspensum verdoppelt! Doch auch hier gilt: Wer auf dem Weg zur Arbeit stürzt, muss nachweisen können, dass es sich um den direkten Arbeitsweg gehandelt hat. Ein kleiner Umweg für einen schönen Spaziergang kann im Fall der Fälle als private Erholung gewertet werden – und fällt damit möglicherweise aus dem Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung. Vielleicht besser vorher mal bei Fachkraft für Arbeitssicherheit nachfragen!

Warum nicht mal im Arbeitskreis Gesundheit den Vorschlag bringen, Bewegung im Arbeitsalltag stärker zu fördern?

Bewegung im Büro – Das könnten Sie als Betriebsrat für mehr Gesundheit tun!

Warum nicht mal im Arbeitskreis Gesundheit den Vorschlag bringen, Bewegung im Arbeitsalltag stärker zu fördern? Kleine Ideen, große Wirkung – und das ganz im Sinne von Arbeits- und Gesundheitsschutz.

1. Spazierpausen offiziell etablieren:

Kurze, bewegte Pausen zwischendurch lassen sich gut in den Arbeitsalltag integrieren – z. B. durch eine „10-Minuten-Runde“ am Vormittag oder Nachmittag. Sie als Betriebsrat können sich dafür einsetzen, dass solche Pausen nicht nur geduldet, sondern bewusst gefördert werden.

2. Treffpunkte für Spaziergeh-Gruppen organisieren:

Bewegung macht mehr Spaß in Gesellschaft. Warum also nicht eine kleine "Spazier-Gang" gründen? Schlagen Sie regelmäßige Treffen für Mitarbeiter vor – zum Beispiel jeden Dienstag um 12 Uhr: eine gemeinsame Runde ums Haus, den nahen Park oder gar in die freie Natur statt Kantine oder Handy.

3. Bewegungs-Challenges anstoßen:

Wie wäre es mit einer Schrittzähler-Aktion? Wer schafft in vier Wochen die meisten Schritte in der Mittagspause? So wie die bekannten Fahrradaktionen, die oft von Krankenkassen initiiert werden, geht das auch zu Fuß! Kleine Gewinne, großer Spaß. Mit dem ASA könnten solche Aktionen koordiniert werden – vielleicht sogar mit Unterstützung des Arbeitgebers.

4. Spazierfreundliche Arbeitsumgebung fördern:

Als Betriebsrat könnten Sie anregen, dass Wege und Außenbereiche auf dem Firmengelände schöner gestaltet oder beschildert werden. Eine kleine „Grüne Route“, eine Bank im Schatten oder ein Rundweg – oft sind es nur Kleinigkeiten, die das Spazierengehen attraktiver machen. Vielleicht ist das mit einer betrieblichen Schnitzeljagd verbunden.

5. Gesundheitsangebote mit dem Arbeitgeber verhandeln:

Im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) kann der Betriebsrat vorschlagen, Spaziergänge mit Bewegungstrainern oder achtsame Gehmeditationen anzubieten. Auch Kooperationen mit Krankenkassen oder lokalen Gesundheitsdiensten sind denkbar.

6. Informationskampagnen starten:

Ein Infoplakat im Pausenraum, ein kurzer Beitrag im Intranet oder ein humorvoller Reminder im Newsletter: Der Betriebsrat kann helfen, das Thema präsent zu halten – ohne erhobenen Zeigefinger, aber mit dem klaren Motto: Bewegung tut gut, gerade im Büroalltag.

Fazit: Spazierengehen ist einfach, kostenfrei und lässt sich mit etwas Kreativität in jeden Arbeitstag integrieren. Wer regelmäßig kleine Wege nutzt, investiert in seine Gesundheit – ganz ohne Leistungsdruck. Und manchmal beginnt der erste Schritt zu mehr Wohlbefinden einfach vor der Bürotür, initiiert durch den Betriebsrat. (sw)

Kontakt zur Redaktion

Haben Sie Fragen oder Anregungen? Wenden Sie sich gerne direkt an unsere Redaktion. Wir freuen uns über konstruktives Feedback!

redaktion-dbr@ifb.de

Institut zur Fortbildung von Betriebsräten GmbH & Co. KG © 2025