

# Sportangebote für die Mitarbeiter – ein echter „Game-Changer“

## BGM: Betriebsräte, werdet aktiv!

„Sorge gut für Deinen Körper. Es ist der einzige Ort, den Du zum Leben hast!“ Das wusste bereits der US-amerikanische Motivationstrainer Jim Roth. Positiv: Die Mehrheit der Deutschen scheint das zumindest im sportlichen Kontext verstanden zu haben. Aber reicht das? In jedem Fall können Betriebsräte im Zuge des Betrieblichen Gesundheitsmanagements ordentlich anschieben – und sollten das auch. Firmenfitnessangebote gibt es jede Menge. Darunter eine Form, die immer beliebter wird und an Flexibilität kaum zu übertreffen ist.



Redaktion

Stand: 17.8.2023

Lesezeit: 04:00 min



Im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) hat das Meinungsforschungsinstitut Forsa im Mai 2022 bundesweit 1.706 Personen ab 18 Jahren zu ihrem Sport- und Bewegungsverhalten befragt. Dabei gaben 52 Prozent an, regelmäßig Sport zu treiben – der Wert hat zur Vergleichsstudie aus dem Jahr 2013 etwas zugenommen. Und dennoch bewegt sich fast jeder Dritte weniger als eine halbe Stunde am Tag. Hinzu kommt, dass vier von zehn Berufstätigen ihre Arbeit im Sitzen verüben.

Kurzum: Unternehmen sollten im Sinne ihrer Belegschaft aktiv werden. Das wiederum sollte Betriebsräte auf den Plan rufen. Beim Betribsportangebot können Interessenvertreter nämlich ein gewichtiges Wort mitsprechen. Gerade im Zuge eines umfassenden Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM).

## Gesundheit und Wohlbefinden im Fokus

Immer mehr Angestellte legen heutzutage Wert auf Gesundheit und Wohlbefinden. Laut der TK-Studie wünschen sich 48 Prozent der Befragten von ihrer Firma einen Zuschuss fürs Fitnessstudio, 47 Prozent wünschen sich Betriebssportangebote. Machen Unternehmen also attraktive Angebote, ist das ein echter Pluspunkt auf dem aufgeheizten Arbeitsmarkt. Das Ziel ist klar: fitte und motivierte Mitarbeiter. Aber was für Auswirkungen hat ein solches Sportangebot im Detail? Die Vorteile dürfen getrost für Arbeitnehmer und Arbeitgeber gleichermaßen verstanden werden – eine klassische Win-win-Situation.

### Gesundheitsförderung

Natürlich ist es längst kein Geheimnis mehr, dass regelmäßiges Sporttreiben – neben der Ernährung – die wohl effektivste Maßnahme für dauerhafte Gesundheit ist. Einerseits ist der Sport Prävention, andererseits trägt er zur Verhinderung oder Linderung zahlreicher Leiden wie Adipositas, Diabetes oder sogar Demenz bei.

### Weniger Krankheits- und Fehltage

Resultierend aus der Gesundheitsförderung beweist die oben beschriebene Studie der TK: Je mehr Sport die Befragten treiben, desto besser schätzen sie ihren Gesundheitszustand ein. 70 Prozent derer, die mehr als drei Stunden pro Woche Sport treiben, beurteilen ihren Gesundheitszustand als gut oder sehr gut. Laut DAK-Gesundheitsreport haben das Atmungssystem (19,9 Prozent), das Muskel-Skelett-System (17,7 Prozent) und psychische Erkrankungen (15,1 Prozent) den größten Anteil am Krankenstand 2022. Auf alle drei hat regelmäßiger Sport einen positiven Einfluss.

### Stressabbau und Resilienz

Hierfür bedarf es weder Studien noch Zahlen als Beweis. Jeder, der selbst einmal Sport gemacht hat, weiß: Der beste und vor allem gesündeste Weg zum Abbau von alltäglichem Stress und Frustration ist die körperliche Betätigung. Auch typische „Volksleiden“ wie Kopfschmerzen, stressbedingte Rückenschmerzen oder Schlafstörungen können durch regelmäßigen Sport gelindert werden.

### Teambuilding und Zugehörigkeit

„Einer für alle, alle für einen!“ Das gemeinsame Sportmachen schweißt zusammen, ist also das perfekte Training für den Teamspirit. Die Arbeitsatmosphäre wird dadurch lockerer, konstruktive Kritik fällt leichter, die Produktivität wird angekurbelt. Gleichzeitig fühlen sich Mitarbeiter wohler, was sich häufig in der Loyalität widerspiegelt.

### **Finanzielle Vorteile**

Der Vorteil für Arbeitnehmer liegt auf der Hand, sofern der Arbeitgeber einen Teil der Fitnesskosten oder sogar alles übernimmt. Gleiches gilt aber auch für den Arbeitgeber, bedenkt man die sinkenden Fehlzeiten und die gesteigerte Konzentrationsfähigkeit der Mitarbeiter. Hinzu kommen die Folgen des Zugehörigkeitsgefühls: Weniger Fluktuation, weniger Recruiting- und Onboarding-Maßnahmen, weniger Kosten.

Um all diese positiven Auswirkungen – im wahrsten Sinne des Wortes – am eigenen Leib spüren zu können, muss man beileibe kein Spitzensportler sein. Die World Health Organisation (WHO) empfiehlt erwachsenen Menschen im Alter von 18 bis 64 Jahren, sich pro Woche idealerweise zwischen zweieinhalb und fünf Stunden moderat angestrengt zu bewegen. Umgerechnet auf einen Tag entspricht das 21 bis 43 Minuten.

### **Diese Möglichkeiten haben Unternehmen**

Die Möglichkeiten, der Belegschaft ein attraktives Sportangebot anzubieten, sind vielfältig. Wichtig ist, dass es zur Unternehmensstruktur und den Mitarbeitern passt. Ein wenig Kreativität ist gefragt, wobei sicherlich ein Hauptaugenmerk auf die Flexibilität gelegt werden sollte.

### **Kooperationen mit Fitnessseinrichtungen**

Es ist der Klassiker unter den Firmen-Sportangeboten: Unternehmen schließen mit Fitnesscenter, Yoga-Studio, Golfplatz, Kletterhalle oder anderen Sportstätten einen Kooperationsvertrag ab, damit die Mitarbeiter entsprechend trainieren können. Zuvor sollte in jedem Fall der genaue Umfang geklärt werden, damit klar ist, welche Programme, Kurse oder Geräte die Mitarbeiter nutzen können. Grundsätzlich ist es wichtig, dass die Sportstätte flexible Öffnungszeiten hat und sich bestenfalls in der Nähe des Arbeitsplatzes befindet. Welchen Anteil der Arbeitgeber übernimmt, hängt natürlich immer von der individuellen Ausgestaltung ab.

### **Präventionskurse**

Eine andere Möglichkeit ist, bei einem Anbieter spezielle Sport- oder Präventionskurse für die Mitarbeiter zu buchen. Das ist zwar weniger flexibel für die Belegschaft, kann aber zielgerichteter sein. Beispielsweise kann arbeitsbezogenen Belastungen gezielt gegengesteuert werden, etwa durch Rückengymnastik oder Yoga.

### **Vor-Ort-Fitness**

Statt Kurse bei externen Anbietern, können solche Fitnesseinheiten auch direkt vor Ort, also in den Räumlichkeiten der Firma angeboten werden. Dazu kommen Experten – Trainer, Berater, Sportwissenschaftler – vorbei und führen die Einheiten durch. Vielleicht gibt es sogar in der Belegschaft einen geeigneten Coach? Es erspart in jedem Fall zusätzliche Wege, was wiederum die Motivation zur Teilnahme hebt. Es bietet sich an, die Einheiten direkt vor oder nach die Regelarbeitsstunden zu packen. Das ist zwar noch selten, aber es soll sogar Firmen geben, bei denen solche Vor-Ort-Fitnessangebote als Arbeitszeit gelten.

### **Home-Office-Fitness**

Das Konzept der Präventionskurse oder der Vor-Ort-Fitness lässt sich heutzutage leicht in digitale Formen übertragen. Und macht bei einer hohen Home-Office-Quote sicherlich Sinn. Gerade zu Hause haben Mitarbeiter häufig keinen ergonomischen Arbeitsplatz, bewegen sich weniger oder finden keine Ruhe zum Arbeiten. Hierfür bieten sich Meditations- und Pilates-Einheiten oder Workshops an. Zudem können in dem Format ganz zwanglos neue Dinge ausprobiert werden.

### **Mehr als eine Alternative – flexible Firmenfitness**

Mittlerweile gibt es eine Vielzahl an Anbietern: Wellpass, Urban Sports Club, Gympass, machfit, um nur einige zu nennen. Sie vereint, dass sie die wohl flexibelste Form des Firmenfitness anbieten. Und das funktioniert im Grunde – mit Abweichungen – bei allen Anbietern ähnlich. Sie verlangen für ein Monats- oder Jahresabo einen fixen Preis, der ausschließlich mit einem Arbeitgeber verhandelt werden kann. Der Arbeitgeber unterstützt seine Mitarbeiter durch die Übernahme eines gewissen Anteils der Gebühr, den Rest legt der Mitarbeiter obendrauf. Das Sportangebot bezieht sich auf einzelne Bereiche wie Fitnesscenter (Gympass) oder darüber hinaus auf Schwimmbäder, Kletterhallen, Wellnesseinrichtungen und vieles mehr. Voraussetzung: Es muss gesundheitsfördernd sein.

Hat ein Mitarbeiter dank seines Unternehmens ein solches Firmenfitness-Abo abgeschlossen, scannt er vor jeder Trainingseinheit (meist) über einen QR-Code seine Teilnahme bzw. den Eintritt. Völlig automatisiert erhält das Fitnessstudio, der Trainer, das Wellnesscenter oder ähnliches hinterher das entsprechende Geld vom Firmenfitness-Anbieter. Nach Abschluss des Abonnements ist der Aufwand für Arbeitgeber und Arbeitnehmer also überschaubar. Der Clou: Mitarbeiter sind nicht auf die eine Sportstätte angewiesen, was das Angebot gerade für Firmen mit mehreren Standorten oder einem großen Einzugsgebiet interessant macht. Zudem können so neue Sportarten ausprobiert, der aktive Horizont dadurch erweitert werden.

### **Steuerliche Förderungen und Zuschüsse**

Sollte es in Ihrem Unternehmen noch keine Sportangebot geben, heißt das für Sie als Betriebsrat aktiv zu werden – und Impulse zu setzen. Nicht selten sind Betriebe für eine solche Art der Beteiligung offen, wissen oftmals nur nicht genau wie. Grundsätzlich können Unternehmen zwei steuerliche Förderungen und Zuschüsse der gesetzlichen Krankenkassen für arbeitgeberfinanzierte Gesundheitsmaßnahmen nutzen. Entweder die nach § 3 Nr. 34 EStG lohnsteuer- und sozialabgabenfreie betriebliche Gesundheitsvorsorge bis maximal 600 Euro pro Jahr und Mitarbeiter. Oder die nach § 8 Abs. 2 EStG lohnsteuer- und sozialabgabenfreie betriebliche Gesundheitsvorsorge bis maximal 50 Euro pro Monat und Mitarbeiter.

Im Sinne eines umfassenden Betrieblichen Gesundheitsmanagements werden es Ihre Kollegen Ihnen danken. Unser Tipp: Erstmal durch eine Umfrage abstecken, was sich die Mitarbeiter im Detail wünschen. (tis)

#### **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](mailto:redaktion-dbr@ifb.de)

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