



URBAN SPORTS CLUB

Erfolgreiche Gesundheitsförderung
im Unternehmen

So gelingt die Einführung eines Firmenfitness- Konzepts

Q1 2022



Inhalt

1. Betriebliche Gesundheitsförderung – Notwendigkeit & Chancen	4
Was versteht man unter Betrieblicher Gesundheitsförderung?	5
Die Vorteile von gesundheitsfördernden Maßnahmen	5
2. Firmenfitness & Co. – Gesundheitsfördernde Maßnahmen am Arbeitsplatz	11
Einflussfaktoren bei der Wahl passender Maßnahmen	12
Formen gesundheitsfördernder Maßnahmen	13
Erfolgreiche Einführung gesundheitsfördernder Maßnahmen in fünf Schritten	15
3. Firmenfitness-Konzept	16
Wie funktioniert Firmenfitness	16
Urban Sports Club als Firmenfitness-Anbieter	17
Best Practice: Das sagen unsere Kunden	18
4. Firmenfitness als Teil eines ganzheitlichen BGF-Konzepts	19

Eine meditative Yoga-Session, um entspannt in die neue Arbeitswoche zu starten, ein Power-Workout, um angestauten Arbeitsstress abzubauen oder bei einer Schwimmereinheit in der Mittagspause einfach mal abtauchen? Mitarbeitende brauchen Sport und Wellness, um eine gesunde Work-Life-Balance zu halten.

Doch was haben Unternehmen davon? Ganz einfach: Gesunde, motivierte und produktive Mitarbeitende.

Wie du dieses Ziel mit einem passenden Firmenfitness-Konzept oder anderen gesundheitsfördernden Maßnahmen erreichst, erfährst du in diesem E-Book.



01

Betriebliche Gesundheitsförderung – Notwendigkeit & Chancen

Die meisten Menschen verbringen große Teile ihres Tages mit Arbeit. Auch wenn die Tätigkeit an sich im sogenannten “New Normal” nicht mehr unbedingt im Büro, sondern in den eigenen vier Wänden stattfindet, beeinflusst unser Arbeitgeber uns in vielerlei Hinsicht. Unser Beruf, unsere Kollegen, unsere Vorgesetzten und die Unternehmenskultur spielen eine große Rolle für unser physisches und mentales Wohlbefinden.

Und genau diese Tatsache bringt für Unternehmen eine große Verantwortung, aber auch viele Vorteile mit sich. Gesundheitsfördernde Maßnahmen haben daher heutzutage sowohl in den HR-Abteilungen sowie in den Führungsebenen der Unternehmen hohe Priorität. **Denn Arbeitgeber haben verstanden, dass die emotionale und physische Gesundheit ihrer Angestellten nicht nur gut für die Angestellten selbst, sondern insbesondere auch gut für das Unternehmen ist.**

Um das passende Konzept für dein Unternehmen zu finden, wollen wir zunächst verstehen, worum es sich bei der Betrieblichen Gesundheitsförderung genau handelt und welche Vorteile Konzepte wie Firmenfitness für Arbeitgeber und Mitarbeitende bringt.



Was versteht man unter Betrieblicher Gesundheitsförderung?

Bei der Betrieblichen Gesundheitsförderung steht die Mitarbeitergesundheit als zentraler Baustein im Vordergrund. Es handelt sich also um eine Unternehmensstrategie, welche die Gesundheit und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz nachhaltig verbessern und langfristig aufrechterhalten soll.

Die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) ist ein Teilbereich des breiter gefassten Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM). Während dies allgemein auf die notwendigen Rahmenbedingungen und Strukturen für Gesundheit am Arbeitsplatz abzielt, hat Betriebliche Gesundheitsförderung konkrete Maßnahmen im Fokus.

Die Vorteile von gesundheitsfördernden Maßnahmen

Auf den ersten Blick profitieren vor allem Mitarbeitende von gesundheitsfördernden Maßnahmen, die als zusätzliche Benefits neben dem Gehalt angeboten werden. Aber allein diese Tatsache ist oft nicht ausreichend für eine Rechtfertigung vor den Entscheidungsträgern. Im Folgenden zeigen wir Zahlen und Fakten, die belegen, dass auch Unternehmen stark von gesundheitsfördernden Maßnahmen profitieren.

Weniger krankheitsbedingte Fehltage

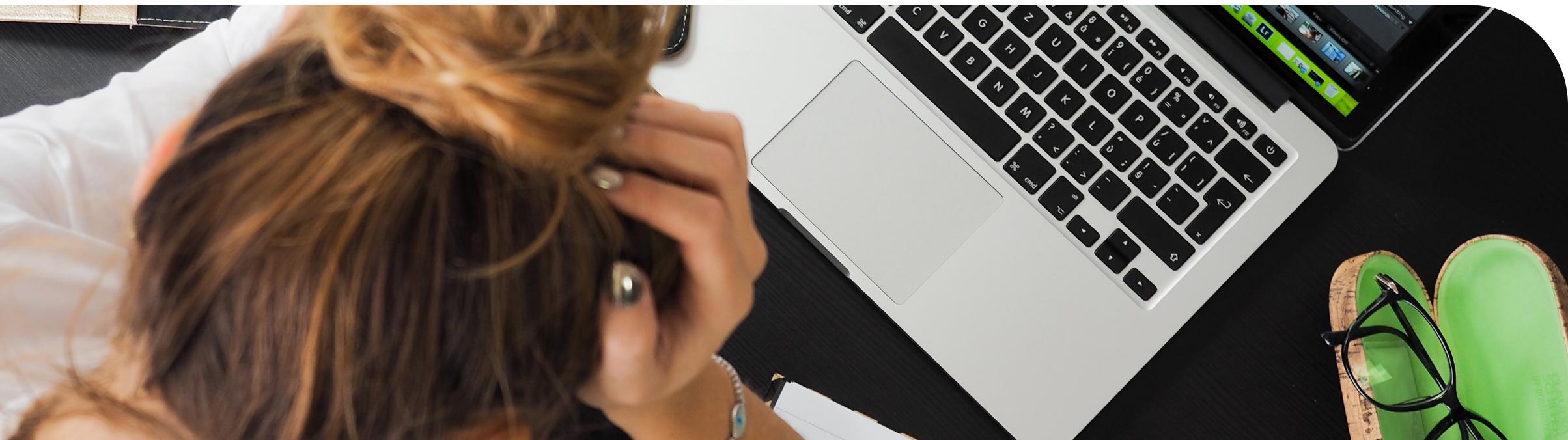
Eine Krankheit macht uns schlapp und antriebslos – kein schönes Gefühl also. Doch während Mitarbeitende damit befasst sind, zu ihrer üblichen Stärke zurückzufinden, haben Unternehmen mit anderen Probleme zu kämpfen. Ein krankheitsbedingter Fehltag belastet das Zeitmanagement und die Produktivität des Unternehmens erheblich.

Laut der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (bua) meldeten Mitarbeitende sich im Jahr 2020 durchschnittlich 17,1 Tage krank. Die Kosten der geschätzten Produktionsausfälle durch Fehltage sind also immens – im Jahr 2020 lagen sie in Deutschland laut bua bei 87 Milliarden Euro.

Ein Grund für den hohen Krankenstand: Bewegungsmangel. Laut dem DKV-Report 2021 liegt die **durchschnittliche Sitzzeit der Deutschen bei 8,5 Stunden täglich**. Das ist nicht zuletzt dem vermehrten Arbeiten im Home-Office geschuldet.

Viele Krankheiten werden durch chronischen Bewegungsmangel oder Fehlbelastung ausgelöst. Das gilt für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Muskel-Skelett-Erkrankungen bis hin zu Übergewicht und den daraus resultierenden Folgeerkrankungen wie beispielsweise Diabetes.

Wer also beabsichtigt den Krankenstand der Belegschaft zu reduzieren und aktiv etwas für die Gesundheit der Mitarbeitenden zu tun, sollte auf Präventivmaßnahmen wie Firmenfitness zurückgreifen.



Mitarbeitende sind mental gesünder und leistungsfähiger

Doch nicht nur die physische Gesundheit sollte im Fokus stehen. Die mentale Gesundheit der Belegschaft ist ebenso wichtig.

Laut dem Informationsdienst des Instituts der deutschen Wirtschaft (iwd) entfielen im Jahr 2020 [17,5% der Krankheitstage auf psychische Störungen](#). Das ist somit der zweithöchste Krankheitsgrund nach Muskel- und Skeletterkrankungen (24,6%).

Wie kann der psychischen Belastung also nachhaltig vorgebeugt werden? Eine [Harvard Studie](#) zeigt, dass eine gute körperliche Fitness positive Auswirkungen auf die Psyche hat.

Und mit einer gestärkten mentalen Gesundheit verbessert sich wiederum die berufliche Leistungsfähigkeit und führt zu:

- **Verbesserter Konzentrationsfähigkeit**
- **Besserem Gedächtnis**
- **Schnellerem Lernen**
- **Verlängertem mentalen Durchhaltevermögen**
- **Erhöhter Kreativität**

Neben sportlichen Aktivitäten werden in diesem Zusammenhang auch Methoden wie Meditation oder achtsamkeitsbasiertes Stressmanagement immer beliebter.

Psychische Störungen sind 2020 der zweithöchste Krankheitsgrund nach Muskel- und Skeletterkrankungen



Verbesserte Work-Life-Balance

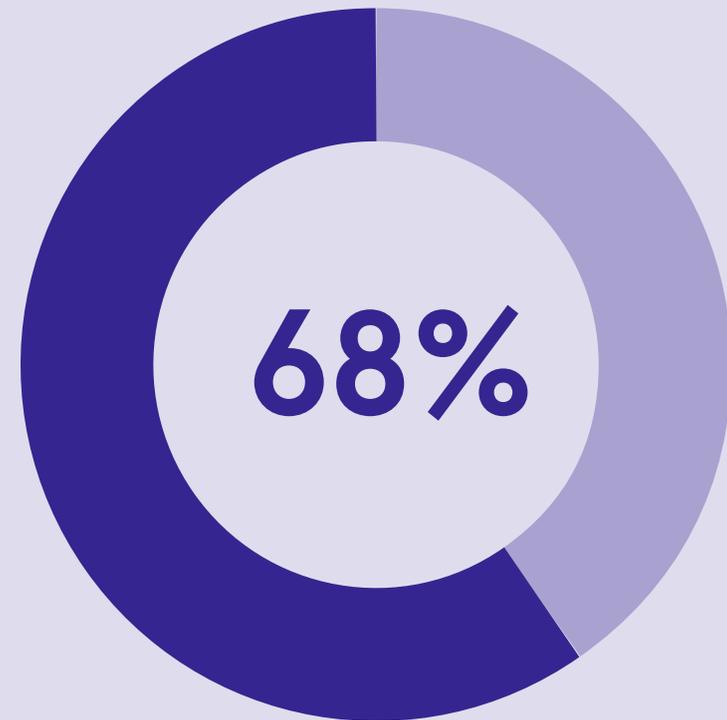
Eine ausgewogene Work-Life-Balance ist und bleibt eine der wichtigsten Anforderungen der Mitarbeitenden an Unternehmen. [Laut einer Studie von Urban Sports Club und YouGov](#) geben 68% der Befragten an, dass flexible Arbeitszeiten und eine Unternehmenskultur mit Fokus auf eine ausgeglichene Work-Life-Balance für sie ausschlaggebend sind.

Flexibilität und Individualität steigern die Arbeitgeberattraktivität also erheblich. Doch auch wenn dieser Ausgeglichenheit eine so hohe Bedeutung zugemessen wird, sieht die Realität oft anders aus.



Sport- und Fitnessangebote sind auch hier eine passende Maßnahme, um eine verbesserte Work-Life-Balance zu fördern. Denn sie helfen während der Mittagspause abzuschalten oder bieten einen Anreiz für den pünktlichen Feierabend.

68% der Befragten geben an, dass flexible Arbeitszeiten und eine Unternehmenskultur mit Fokus auf eine ausgeglichene Work-Life-Balance ausschlaggebend für sie sind.



Verbesserte Mitarbeiterbindung & Loyalität

In Zeiten des Fachkräftemangels entsteht ein immer größerer “War for Talents”. Die Mitarbeiterbindung ist heutzutage also einer der Knackpunkte für ein erfolgreiches Unternehmen – denn eine hohe Fluktuation und die damit einhergehende Neubesetzung bringt immense Kosten mit sich.

Um Mitarbeitende zu motivieren und im Unternehmen zu halten bedarf es heute jedoch mehr als ein entsprechendes Gehalt oder ein Firmenhandy. Gerade die Generationen Y und Z legen viel Wert auf eine positive Unternehmenskultur und Wertschätzung durch den Arbeitgeber.

Durch zusätzliche Benefits wie Firmensport kann die Motivation und die Loyalität gegenüber dem Arbeitgeber also erheblich gesteigert werden – und gleichzeitig die Arbeitgeberattraktivität auf dem Arbeitsmarkt steigern.



Positiver Return-on-Investment

All diese Vorteile zeigen also deutlich, dass keineswegs nur Mitarbeitende von der Einführung gesundheitsfördernder Maßnahmen profitieren. Auch Unternehmen haben klare finanzielle Vorteile. Denn durch eine verbesserte Gesundheit und eine gesteigerte Motivation erhöht sich auch die Produktivität der Belegschaft.

Ein erfolgreich implementiertes betriebliches Fitness- und Wellnessangebot kann also nahezu sofort finanzielle Ergebnisse erzielen, wie man an diesen Praxisbeispielen erkennen kann:

6x

Harvard Wissenschaftler berichten von einem 6:1 ROI, inklusive Ärzthonoraren und Abwesenheiten.

€220m

Johnson & Johnson sparte umgerechnet etwas 220 Mio. Euro in einem Zeitraum von 10 Jahren ein.

+\$4,56

Die Citibank berichtet von einem ROI von 4,56 \$ für jeden Dollar, den sie für ihr Gesundheitsmanagement-Programm ausgegeben hat.

+\$7

Die University of Louisville erzielte sogar einen beeindruckenden ROI von 7 \$ für jeden ausgegebenen Dollar.



02

Firmenfitness & Co. – Gesundheitsfördernde Maßnahmen am Arbeitsplatz

Die Vorteile von gesundheitsfördernden Maßnahmen sind jetzt klar geworden. Nun stellt sich die Frage: **Welche der zahlreichen Maßnahmen passen zum eigenen Unternehmen?**



Einflussfaktoren bei der Wahl passender Maßnahmen

Um die passende Gesundheitsförderung beziehungsweise das passende Firmenfitness-Konzept auszuwählen, solltest du diese vier Einflussfaktoren berücksichtigen:

1. Zielsetzung deines Unternehmens

Die erste Frage sollte immer sein, welches Ziel mit der gesundheitsfördernden Maßnahme verfolgt werden soll. Mach dir Gedanken, wo aktuell Herausforderungen liegen, wo Mitarbeitende Optimierungspotenzial sehen oder wodurch dein Unternehmen die Performance noch verbessern könnte.

2. Deine Angestellten

Nimm die gesamte Belegschaft in den Fokus und finde heraus, wo allgemeine Interessen liegen. Hierfür kann beispielsweise eine Mitarbeiterbefragung durchgeführt werden, um direktes Feedback zu Anforderungen und Wünschen zu erhalten.

3. Geschäftsfeld & DNA deines Unternehmens

Die Mitarbeiter-Benefits sollten sich außerdem wie die Erweiterung der Unternehmenskultur anfühlen – nicht wie etwas, das nur eingeführt wird, um einen Haken auf der To-Do-List zu setzen. Was passt also zur Corporate Identity und zur Branche des Unternehmens, sodass sich ein “rundes” Bild für Mitarbeitende ergibt?

4. Die Rahmenbedingungen deines Unternehmens

Außerdem müssen Rahmenbedingungen bei der Wahl des passenden Angebots beziehungsweise des passenden Kooperationspartners beachtet werden. Hierzu zählen beispielsweise die Anzahl der Mitarbeitenden, die Standorte des Unternehmens oder das Budget, das für die gesundheitsfördernden Maßnahmen zur Verfügung gestellt wird.

An dieser Stelle wollen wir auch betonen, dass es nicht die eine Lösung für alle gibt und es ebenso sein kann, dass eine Auswahl an verschiedenen Maßnahmen genau das Richtige für dein Unternehmen ist.

Formen gesundheitsfördernder Maßnahmen

Es gibt sehr viele mögliche BGF-Maßnahmen. Die meisten lassen sich einem der folgenden fünf Handlungsfelder zuordnen:



Bewegung: Ausreichend Bewegung ist unabdingbar für unsere Gesundheit. Dennoch verbringen viele Berufstätige den Großteil des Tages im Sitzen. Mit passenden Maßnahmen kann ein Anreiz für mehr Bewegung im Alltag geschaffen werden. In diesem Zusammenhang ist Firmenfitness eine beliebte Maßnahme, auf die wir im nächsten Kapitel detaillierter eingehen werden. Auch Lauftreffs oder Einheiten beim Personal Trainer fallen in dieses Handlungsfeld.



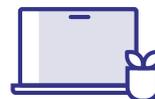
Ernährung: Der Obstkorb ist wohl eine der bekanntesten Maßnahmen im Ernährungsbereich, doch er reicht längst nicht mehr aus. Um Mitarbeitende bei einer gesunden Ernährung zu unterstützen, können Unternehmen zum Beispiel Ernährungsberatung, einen gesunden Speiseplan in der Kantine oder einen sogenannten "Smart Fridge" mit frischem, ausgewogenen Mittagessen auf Knopfdruck zur Verfügung stellen.



Suchtprävention: In dieses Handlungsfeld fällt die Entwicklung von Maßnahmen, die sowohl akute als auch vorbeugende Unterstützung rund um das Thema Abhängigkeit bieten. Das können beispielsweise Arbeitskreise zum Thema Sucht sein, die über den Genuss von Suchtmitteln informieren und Hilfe für Betroffene anbieten. Außerdem fallen Präventionsmaßnahmen wie zum Beispiel eine 0-Promille-Politik hierunter.



Stressmanagement: Der Umgang mit Stress und die Vorbeugung psychischer Erkrankungen rücken immer mehr in den Fokus gesundheitsfördernder Maßnahmen. In diesem Zusammenhang können Meditations-Apps oder der Zugang zu Coachings und psychologischer Beratung die passende Maßnahme sein.



Gestaltung des Arbeitsplatzes: Unter diesen Bereich fallen beispielsweise die Bereitstellung eines ergonomischen Arbeitsplatzes. Unter einem ergonomischen Arbeitsplatz versteht man nicht nur die bereitgestellten Arbeitsmittel selbst, sondern auch auf die korrekte Nutzung – sprich die Optimierung von Arbeitsabläufen etc.

Erfolgreiche Einführung gesundheitsfördernder Maßnahmen in fünf Schritten

Die Einführung jeder neuen gesundheitsfördernden Maßnahmen sollte in den folgenden fünf Schritten erfolgen, um erfolgreich zu sein.

- 1 Ziele festlegen: Was soll mit (neuen) Maßnahmen erreicht werden? Welchen Herausforderungen soll entgegengewirkt werden? Welche Ziel-KPIs sollen erreicht werden?**

Nur mit einer aktiven Beteiligung der Mitarbeitenden können die Maßnahmen als Erfolg gewertet werden. Vor der Einführung der Maßnahmen sollte also bereits festgelegt sein, wie hoch das realistische Ziel für die Mitarbeiterbeteiligung ist. Der Prozentsatz der teilnehmenden Mitarbeitenden ist abhängig von den angebotenen Maßnahmen und der Höhe der Subvention. Um eine realistische Zielsetzung auszuarbeiten, bietet es sich an, einen Expert: in mit ins Boot zu holen.

- 2 Analyse des Ist-Zustands: Welche Maßnahmen werden bereits angeboten und wie kann dieses Angebot verbessert beziehungsweise an die Bedürfnisse der Mitarbeitenden angepasst werden?**

Bestehende Maßnahmen sollten regelmäßig evaluiert und wenn nötig erweitert werden. Gerade in Zeiten des Wandels ist dies wichtig, um alle Mitarbeitenden dauerhaft "abzuholen". Stell dir beispielsweise die Frage, ob aktuelle Maßnahmen hybrid sind – also, ob sie Mitarbeitende im Büro und im Home-Office ansprechen.

- 3 Maßnahmen auswählen: Welche Maßnahmen passen zu den festgelegten Zielen, den Wünschen der Mitarbeitenden und zu meiner Unternehmenskultur?**

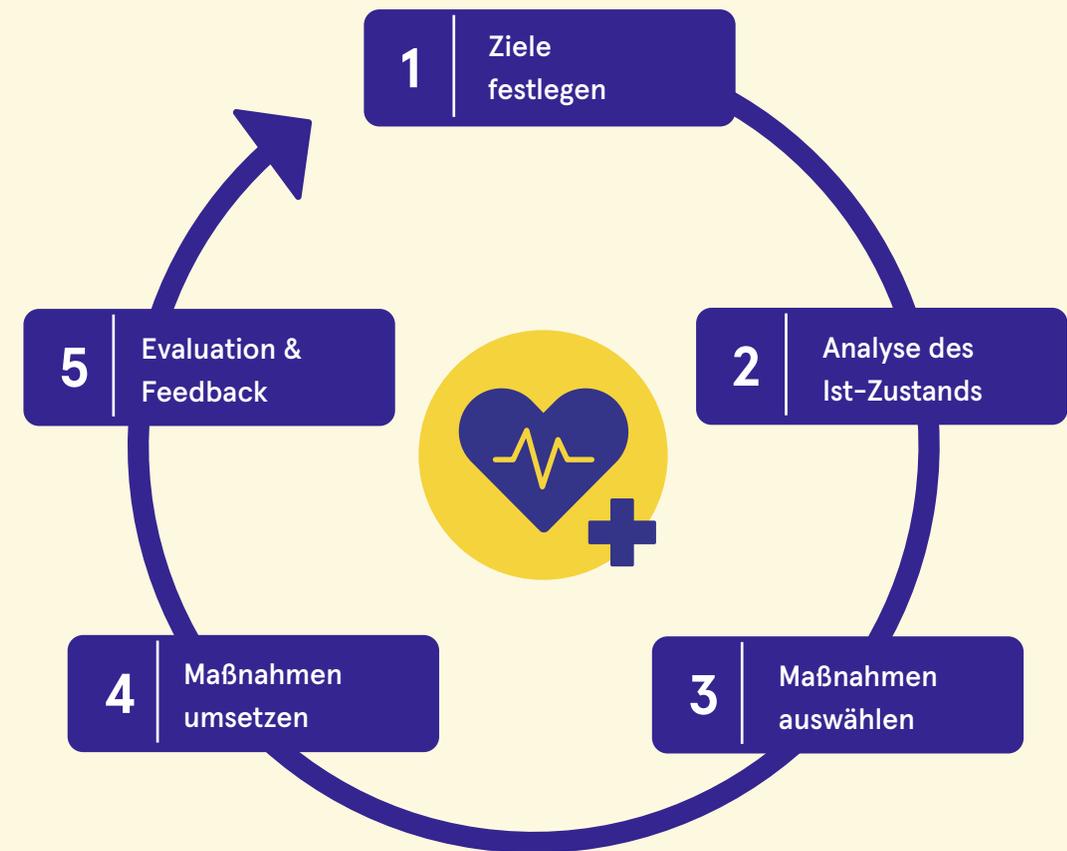
Bei der Einführung neuer Maßnahmen muss sichergestellt werden, dass alle Mitarbeitenden Zugang dazu haben. Sprich es sollte ein flächendeckender Zugang unabhängig von Betriebszugehörigkeit, Seniorität, Unternehmensstandort oder Home-Office-Verhalten gewährleistet sein.

4 Maßnahmen umsetzen: Welche Kooperationspartner können bei der erfolgreichen Umsetzung neuer Maßnahmen unterstützen? Über welche Kanäle sollte kommuniziert werden, um alle Mitarbeitenden zu erreichen?

Neue Gesundheitsmaßnahmen sollten immer über verschiedene Kanäle kommuniziert und in die Arbeitsabläufe integriert werden. Beispielsweise kann es professionelle Gesundheitstage, einen regelmäßigen internen Newsletter oder die Vorstellung in Teammeetings geben. So kann sichergestellt werden, dass die Neuerung jeden Mitarbeitenden erreicht.

5 Evaluation & Feedback: Mit welchen Methoden beziehungsweise über welche Tools können Mitarbeitende die Maßnahmen bewerten? Welche Ziel KPIs habe ich mir gesetzt und inwieweit konnten diese Ziele erreicht werden?

Bitte deine Mitarbeitenden regelmäßig Feedback zu geben. Am einfachsten funktioniert das in Online-Umfragen. Aber auch detaillierte Einzelgespräche können gut für eine tiefgreifende Bewertung und Analyse der bestehenden beziehungsweise gewünschten Maßnahmen sein.



03

Firmenfitness- Konzept

Firmenfitness ist eine der beliebtesten gesundheitsfördernden Maßnahmen. Das liegt vor allem daran, dass Bewegung mitunter den größten positiven Effekt auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Belegschaft hat. Aus diesem Grund wollen wir hier näher beschreiben, wie Firmenfitness funktioniert und wie du den passenden Firmenfitness-Anbieter findest.

Wie funktioniert Firmenfitness

Um [Firmenfitness](#) anbieten zu können, gehen Unternehmen eine Kooperation mit einem Firmenfitness-Anbieter ihrer Wahl ein. Hier gibt es die Möglichkeit, einen Vertrag mit einem "einfachen" Anbieter wie zum Beispiel einzelnen Fitnessstudios, Yoga Studios, Outdoor-Bootcamps, Personal Training oder ähnlichem zu schließen. Für die meisten Unternehmen bietet das allerdings nicht ausreichend Flexibilität für ihre Mitarbeitenden.

Deshalb entscheiden sich viele Betriebe für einen breit aufgestellten Firmenfitness-Anbieter wie Urban Sports Club. Denn diese Firmenfitness-Anbieter haben Partnerschaften mit diversen Sportstätten wie Fitnessstudios, Yoga Studios, Schwimmbädern, Kletterhallen und vielen mehr. Das bietet den Vorteil, dass das Personal von einem flexiblen und vielfältigen Sportangebot profitieren kann, sobald der [Firmenfitness-Vertrag](#) geschlossen ist.

Wie funktioniert Firmenfitness?

- 1 Unternehmen schließt Kooperation mit Firmenfitness-Anbieter ab
- 2 Belegschaft meldet sich über die firmeneigene Anmeldeseite an
- 3 Mitarbeitende können das flexible Sport- und Wellnessangebot überall und jederzeit nutzen

Urban Sports Club als Firmenfitness-Anbieter

Du bist noch unentschlossen, mit welchem [Firmenfitness-Anbieter](#) du zusammenarbeiten willst?

Hier sind die Vorteile einer Kooperation mit Urban Sports Club:

- 1 Individueller Vertrag passend zu deinen Unternehmenszielen:** Bei Urban Sports Club werden die Konditionen des Firmenfitness-Vertrags ganz individuell auf die Bedürfnisse und Rahmenbedingungen des jeweiligen Unternehmens abgestimmt. Denn wir sind der Auffassung, dass es kein "one-size-fits-all" in der betrieblichen Gesundheitsförderung gibt.
- 2 Partner für die erfolgreiche Umsetzung:** Das Firmenfitness-Konzept ist nur dann erfolgreich, wenn die Mitarbeitenden das Angebot auch wirklich nutzen. Deshalb steht das Onboarding-Team von Urban Sports Club Unternehmen auch nach der Vertragsunterzeichnung mit Rat und Tat zur Seite. Urban Sports Club stellt Marketingmaterialien für die interne Kommunikation zur Verfügung, in denen das Personal Informationen über die Rahmenbedingungen sowie die Vorteile von Firmenfitness erhält.

- 3 Größtes & flexibelstes Sportangebot:** Urban Sports Club bietet das größte und flexibelste Sport- und Wellnessangebot. Mitarbeitende können das passende Training aus über 50 Sportarten bei mehr als 7.000 Partnern in Deutschland wählen.

Außerdem bietet Urban Sports Club ein Online-Angebot mit Live Online-, On-demand-Kursen sowie Masterclasses. Somit bleiben Mitarbeitende in Zeiten des hybriden New Work grenzenlos flexibel. Mit nur einer Firmenfitness-Kooperation kann also jede:r im Team passende Studios oder Kurse finden, auch wenn das Unternehmen mehrere Standorte hat.



Best Practice: Das sagen unsere Kund:innen

Du weißt noch nicht, ob Urban Sports Club der richtige Anbieter für dich und dein Team ist? Lass dich von unseren zufriedenen Kund:innen überzeugen:



„Bewegung fördert unsere Gesundheit, ermöglicht, dass wir effizienter arbeiten und im Leben produktiver sein können. Wir wollen unseren Mitarbeitern diese Möglichkeit geben.“

Nika Neuhold
Office Management

AMORELIE



„Und plötzlich war Corona und wir alle im Home Office. Urban Sports Club ist für unser Team bei Tomorrow eine tolle Möglichkeit, in Bewegung und in Kontakt zu bleiben. Und wir merken, Sport macht uns nicht nur fitter und gesünder, sondern auch ausgeglichener und entspannter. Feelgood at its best.“

Katrin Schwerdtner
Senior Manager People & Culture

Tomorrow



„Gerade in diesen herausfordernden Zeiten steht das Wohlbefinden der Mitarbeitenden bei N26 an erster Stelle. Wir sind froh, mit Urban Sports Club einen starken Partner zu haben, der auch online Gesundheits- und Fitnessangebote anbietet. Das ist ein wichtiger Teil unserer Corporate Benefits.“

Noor van Boven
Chief People Officer

N26



„Als junges Startup, das selbst im digitalen Sport-Umfeld tätig ist, liegt es für mich auf der Hand, unseren Teammitgliedern Möglichkeiten zu bieten sich auch selbst sportlich zu betätigen. Bewegung hält körperlich und geistig fit und gesund, und mit Urban Sports Club haben wir einen Partner, der viele Angebote in einem abdeckt!“

André Siegl
Co-Founder & CEO

ENDUCO

04

Firmenfitness als Teil eines ganzheitlichen BGF-Konzepts

Abschließend lässt sich sagen, dass Firmenfitness meist nicht als Komplettlösung für Gesundheit und Wohlbefinden im Unternehmen angesehen werden kann. Gerade in größeren Firmen sind Bewegung und Fitness aber als EIN wichtiger Baustein im Rahmen einer breit aufgestellten Gesundheitsförderung zu sehen. Leistungen rund um gesunde Ernährung oder Stressminderung runden das BGF-Konzept optimal ab.

Klar ist aber: **Unternehmen müssen aktiv werden – denn gesunde und motivierte Mitarbeitende sind das A und O für ein erfolgreiches Unternehmen.**



URBAN SPORTS CLUB

Überzeuge dich selbst von unserem Angebot und [nimm noch heute Kontakt zu uns auf.](#)

Jetzt Infos erhalten