



URBAN SPORTS CLUB

Mitarbeitergesundheit fördern

**Gesunde  
Mitarbeitende  
für ein  
gesundes  
Unternehmen**



# Inhalt

---

Was ist Mitarbeitergesundheit? .....	3
Warum die Förderung der Mitarbeitergesundheit wichtig ist .....	4
Ziele nach außen .....	5
Ziele nach innen .....	5
Studienlage zur Mitarbeitergesundheit .....	6
Mitarbeitergesundheit in Zeiten von Corona .....	7
Gesundheitsfördernde Maßnahmen für Mitarbeitende .....	9
Beispiele: Mitarbeitergesundheit in der Praxis .....	12
Vorreiter der betrieblichen Gesundheitsförderung: Disney .....	12
World of Sports – Adidas .....	13
Urban Sports Club .....	14

# 01

## Was ist Mitarbeitergesundheit?

Für viele Menschen sind die Gesundheit und das seelische Wohlbefinden das höchste Gut, dementsprechend achten auch viele Menschen auf Ernährung, ausreichend Bewegung, Stressvermeidung und Achtsamkeit. Wenn Sie diese Menschen als potenzieller Arbeitgeber erreichen wollen, sollten Sie diesen Werten nicht im Weg stehen und sie im besten Fall unterstützen.

In Zeiten des Fachkräftemangels sollten Sie als attraktiver Arbeitgeber auch gesundheitsfördernde Bedingungen für Ihre Mitarbeitenden schaffen. Sie fördern damit aktiv gute Voraussetzungen für höhere Zufriedenheit, besseres Stressmanagement und auch weniger Krankentage und Fluktuation.

### \*Mitarbeitergesundheit

sind Maßnahmen eines Unternehmens zur Stärkung der Gesundheitskompetenz und der Gestaltung gesundheitsförderlicher Bedingungen mit dem Ziel der Verbesserung von Gesundheit, Zufriedenheit und Beschäftigungsfähigkeit.



# 02

## Warum die Förderung der Mitarbeitergesundheit wichtig ist

Gesundheitsfördernde Maßnahmen in Unternehmen haben verschiedene Vorteile, die nach außen und innen wirken. Ein gesundes Unternehmen hat Gesundheit in die Unternehmenskultur integriert und kann insgesamt profitieren.



## Ziele nach außen

- ✓ **Erhöhte Servicequalität**  
Mitarbeitende, die nicht von Stress und gesundheitlichen Problemen abgelenkt werden, können sich besser um Kund\*innen kümmern. Gesunde Mitarbeitende sorgen auch für eine höhere Kundenzufriedenheit.
- ✓ **Employer Branding**  
Hohe Arbeitgeberattraktivität fußt auch auf der Förderung der Gesundheit. Dementsprechend sollte Mitarbeitergesundheit ein selbstverständlicher Teil des Employer Brandings sein.
- ✓ **Neue Talente finden**  
Um im Wettbewerb um neue und fähige Talente zu bestehen und gut ausgebildete Kräfte zu finden und anzuziehen, müssen Arbeitgebende Werte und Mehrwerte präsentieren, die potenzielle Mitarbeitende anziehen.



[Weitere Informationen warum es sich lohnt in Mitarbeitergesundheit zu investieren finden Sie hier.](#)

## Ziele nach innen

- ✓ **Identifikation**  
Gesundheitsfördernde Maßnahmen können Mitarbeitende dazu animieren, sich mehr mit dem Unternehmen und seinen Werten zu identifizieren.
- ✓ **Weniger Fehltage**  
Maßnahmen zur Förderung der Gesundheit können dazu beitragen krankheitsbedingte Fehltage zu reduzieren. Davon profitieren Arbeitgebende und Arbeitnehmende.
- ✓ **Geringere Fluktuation**  
Eine hohe Fluktuation ist für Arbeitgebende und Arbeitnehmende nicht nur äußerst frustrierend, sondern kommt Unternehmen auch teuer zu stehen – Summen bis zu einem zweifachen Jahresgehalt der Stelle kommen schnell zusammen. In diesem Artikel über [Mitarbeiterbindung](#) können Sie mehr darüber lesen.
- ✓ **Verbesserung Betriebsklima**  
Auch von einem verbesserten Betriebsklima profitieren alle! Die Zusammenarbeit wird angenehmer und das Teamgefühl kann durch Maßnahmen wie Teamsport einfach verbessert werden.

# 03

## Studienlage zu Mitarbeitergesundheit

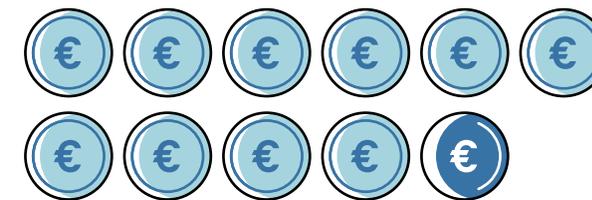
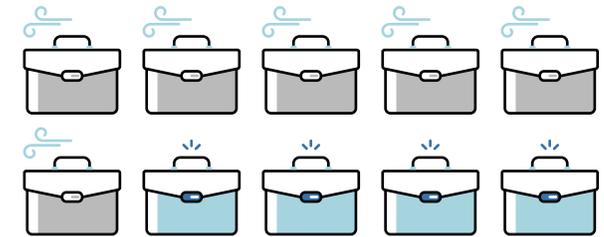
Eine [Studie](#) der Asklepios Kliniken und der Unternehmensberatung Roland Berger unter deutschen Unternehmen aus dem Jahr 2020 zeigt den Mehrwert der Förderung der Mitarbeitergesundheit: **Die Fluktuation nimmt um 40% ab, der Umsatz pro Mitarbeiter\*in steigt um 11% und der Aktienwert der Unternehmen sogar um 76%.**

In der Studie wird außerdem deutlich, dass das Potenzial zur Gesundheitsförderung deutscher Unternehmen noch nicht ausgeschöpft ist. Das wird unter anderem deutlich in der Zahl der Krankheitstage, die in den letzten fast 10 Jahren um eine Million Tage gestiegen ist.

Außerdem werden Angebote der Unternehmen auch nicht ausreichend genutzt – laut Studie etwa nur von zwei Drittel der Belegschaft.

Fluktuation

**-40%**



Umsatz pro  
Mitarbeiter\*in

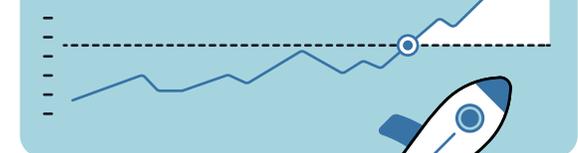
**+11%**

Aktienwert der  
Unternehmen

**+76%**

ABC GmbH

▲ €32.50 (+76%)



Quelle: <https://www.presseportal.de/pm/65048/4691371>

# 04

## Mitarbeitergesundheit in Zeiten von Corona

Die Förderung der Mitarbeitergesundheit wird also seit geraumer Zeit unterschätzt. Doch dabei ist sie seit dem Ausbruch der Pandemie wichtiger denn je.

Die Umstellung der Prozesse, Home Office, fehlende soziale Kontakte oder Einsamkeit, langes Sitzen, ein eventuell fehlender Arbeitsplatz und die fehlende Kinderbetreuung fordern Mitarbeitende heraus. Überforderung, Stress, Frustration als auch physische und psychische Auswirkungen bis hin zu erhöhten Krankheitstagen können die Folge sein.

**Hier geben wir Ihnen einige Ideen wie Sie die Lage für Mitarbeitende etwas lindern können**





### Digitale Angebote

Es gibt einige digitale Gesundheitsangebote, beispielsweise Meditations-Apps oder Achtsamkeits-Apps, die bei der Stressbewältigung helfen.



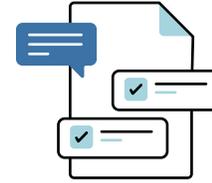
### Regelmäßiger Austausch

Geben Sie Anreize, damit der Austausch unter Kolleg\*innen nicht einschläft: gemeinsame virtuelle Yogastunden, Fitnessübungen oder eine kurze gemeinsame virtuelle Kaffee- oder Mittagspause.



### Einrichtung

Viele Mitarbeitende haben vielleicht Schwierigkeiten einen Heimarbeitsplatz einzurichten. Unterstützen Sie sie dabei und geben Sie etwas zum Budget dazu oder bieten Weiterbildungen zum Thema Einrichtung und Ergonomie an.



### Projektmanagement

Die Voraussetzung für virtuelle und remote arbeitende Teams ist verbindliche Planung, gutes Projektmanagement und eine klare und transparente Kommunikation.



Weitere Anreize und Ideen um den Betriebsalltag während Corona stressfreier und gesünder zu gestalten finden Sie hier.

# 05

## Gesundheitsfördernde Maßnahmen für Mitarbeitende

Mitarbeitende fühlen sich vor allem dann wohl und sicher, wenn sie sich verstanden fühlen, ihre Aufgaben im Bereich des Machbaren liegen und sinnstiftend sind.



Soweit die Theorie, in der Praxis werden Mitarbeitende häufig von diesen Beschwerden geplagt:

- ✓ Rücken- und Gelenkbeschwerden (langes Sitzen oder Stehen)
- ✓ Stress
- ✓ Burnout- oder Erschöpfung
- ✓ Unzufriedenheit



## Maßnahmen und Ideen

Wie lassen sich diese negativen Einflüsse bekämpfen? Wir haben einige Ideen für Sie zusammengefasst. Lassen Sie sich davon inspirieren, denken Sie bei der Auswahl immer darüber nach, was am besten zu Ihren Unternehmenswerten und Mitarbeitenden passen könnte.

### ✓ Wohlfühlarbeitsplätze

Bessere Arbeitsplätze können vor allem Rückenleiden vorbeugen oder lindern. Höhenverstellbare Tische und ergonomische Stühle können ein guter Anfang sein. Auch Schallschutz und schalldämpfende Kopfhörer können zum Wohlbefinden beitragen.

### ✓ Wertschätzung

Wertschätzung ist ein integraler Bestandteil vieler Unternehmenswerte und moderner Führung. Sie sorgt dafür, dass Mitarbeitende sich verstanden und wahrgenommen fühlen. Dazu gehört ein respektvoller Umgang und transparente Kommunikation, beispielsweise durch regelmäßige Feedbackgespräche. Arbeitszeit und Freizeit kann den Stresslevel minimieren. Viele Mitarbeitende wünschen sich flexible Arbeitszeiten, um die Freizeit zu gestalten oder die Familie zu betreuen.



### ✓ Erholungswert

Erhöhen Sie den Erholungswert des Arbeitsumfeldes: Schaffen Sie Räume für Pausen, Zonen mit geringem Geräuschpegel, Bereiche zum Unterhalten und Netzwerken und vielleicht zusätzliche Entspannungsangebote wie eine\*n Masseur\*in, die oder der in regelmäßigen Abständen Mitarbeitende massiert.

### ✓ Work-Life-Balance

Ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Arbeitszeit und Freizeit kann den Stresslevel minimieren. Viele Mitarbeitende wünschen sich flexible Arbeitszeiten, um die Freizeit zu gestalten oder die Familie zu betreuen.

### ✓ **Flexibilität**

Flexible Lösungen wie Home Office oder Remote Work sollten die Arbeit im Büro ergänzen. Schaffen Sie keine Kultur des Präsentismus, gute Arbeit kann nicht nur vom Arbeitsplatz im Büro erledigt werden.

### ✓ **Frische Luft**

Viele Mitarbeitende, damit sind nicht nur Raucher\*innen gemeint, schätzen es kurz mal frische Luft zu schnappen. Sorgen Sie wenn möglich für einen Büroaußenbereich zum Wohlfühlen.

### ✓ **Teambuilding**

Ein guter Zusammenhalt im Team sorgt für ein besseres Arbeitsklima, mehr Motivation und Vertrauen untereinander. Fördern Sie den Zusammenhalt Ihrer Mitarbeitenden durch Teambuilding-Maßnahmen. Es gibt viele interessante Konzepte: sämtliche Teamsportarten, Escape-Games oder gemeinsames Kochen sind nur einige Ideen.

### ✓ **Sportangebote**

Sportangebote können helfen die Mitarbeitenden fit zu halten und auch den Teamzusammenhalt zu stärken. Das geht zum Beispiel mit dem vielfältigen Angebot von Urban Sports Club.

### ✓ **Wiedereinstieg erleichtern**

Helfen Sie Eltern, die aus der Elternzeit kommen, bei einem möglichst reibungslosen Wiedereinstieg und familienfreundlichen Angeboten.

### ✓ **Meditation**

Meditation und Achtsamkeitsübungen können Stress reduzieren. Angebote dazu gibt funktionieren vor Ort, aber auch virtuell durch beispielsweise Meditations-Apps.

### ✓ **Prävention**

Einige Ihrer Mitarbeitenden haben sich vielleicht noch nie so genau mit Gesundheit und Prävention auseinandergesetzt: Wie viel Bewegung braucht ein Mensch mit Bürojob? Welche Übungen können entlasten, wenn ich viel stehe? Wie sitze ich richtig und stelle den Bürostuhl ein? Diese Fragen können in Kursen geklärt werden.



Sie wollen noch mehr erfahren?

Hier können Sie mehr über [Maßnahmen zur Gesundheitsförderung](#) lesen!

# 06

## Beispiele: Mitarbeitergesundheit in der Praxis

### Vorreiter der betrieblichen Gesundheitsförderung - Disney

Bereits in den 30er Jahren des letzten Jahrhunderts machte sich Walt Disney Gedanken darüber, wie er das Arbeitsumfeld seiner Mitarbeitenden besser gestalten und Gesundheit und Zufriedenheit steigern kann.

Er brachte Designer und Architekten zusammen. Mitarbeitende profitieren von einer für die Zeit außergewöhnlichen Klimaanlage, einem Firmengolfplatz und spannenden Vorträgen interessanter Persönlichkeiten, die regelmäßig eingeladen wurden.



## World of Sports – Adidas

Der 59 Hektar große Sportcampus von Adidas ist nicht nur ein architektonisches Highlight, sondern bietet auch den über 5000 Mitarbeitenden einiges: Das Arbeitsplatzkonzept des Sportartikelherstellers basiert auf offenen, kommunikativen Bereichen. Mitarbeitende täglich können je nach Tätigkeit gut ausgestattet Arbeitsplätze für alle Bereiche nutzen.

Zum Campus gehören ein gut ausgestattetes Fitnessstudio und einige Outdoor-Sportanlagen für Fußball, Tennis, Klettern und Basketball – sogar ein eigenes Stadion. Das Gebäude “Halftime” bietet Betriebsrestaurants und Besprechungsräume. Außerdem gibt es mit “World of Kids” noch einen eigenen Betriebskindergarten.



## Urban Sports Club

Nicht jedes Unternehmen kann für seine Mitarbeitenden ein eigenes Fitnessstudio oder diverse Stadien und Sportplätze zur Verfügung stellen. Zum Glück gibt es andere Wege, um Sport in den Arbeitsalltag zu integrieren: Zum Beispiel mit einer Firmenmitgliedschaft von Urban Sports Club.

Hier können Sie Mitarbeitenden den Besuch im Fitnessstudio oder bestimmte Kurse wie Yoga subventionieren. Mitarbeitende können individuell nach ihren Vorlieben und Bedürfnissen auswählen – auch nach vor Ort Kursen oder virtuellen Sportangeboten.



[Mehr Informationen über das Thema  
Mitarbeitergesundheit](#) und vieles mehr finden  
Sie hier in unserem Blog.

## Fazit

Die Gesundheit der Mitarbeitenden zu wahren und zu fördern, kommt nicht nur Ihnen zu Gute, sondern auch Ihren Unternehmen. Integrieren Sie Mitarbeitergesundheit in Ihre Werte und als Teil Ihrer Unternehmenskultur, haben Sie die Chance auf höhere Arbeitgeberattraktivität und bessere Chancen im Kampf um Talente.

Sie können die Mitarbeiterzufriedenheit steigern und sogar Fluktuationsraten und Krankheitstage senken. Dabei können Sie schon mit kleinen und wenig kostenintensiven Maßnahmen anfangen: Etwa mit Meditationskursen, ergonomischen Arbeitsplätzen oder der Subventionierung von Sportangeboten und Fitnessstudios.



URBAN SPORTS CLUB

Mit einem Partnerangebot für Firmenfitness – wie von Urban Sports Club angeboten – können Sie nicht nur die Fitness Ihrer Mitarbeiter\*innen unterstützen, sondern fördern auch den Teamgeist (z. B. bei gemeinsamen Online-Sportaktivitäten) und wirken direkt interessanter auf Top-Talente, die sich auf Jobsuche befinden.

[Jetzt Infos erhalten](#)