



**LES MILLS**

**Fit am Arbeitsplatz**  
Der Report für gesunde Mitarbeiter

[lesmills.com](https://lesmills.com)

# GENDER-HINWEIS

Um die Lesefreundlichkeit des Reports beizubehalten, wird an einigen Stellen bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern ausschließlich die maskuline Form verwendet.

Diese Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter und schließen niemanden aus. Die verkürzte Sprachform beinhaltet keine Wertung, sondern hat lediglich redaktionelle Gründe.



Corona hat die Arbeitswelt verändert. Konzepte zur Förderung der Mitarbeitergesundheit sind für Arbeitgeber daher unerlässlich. Da die Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben immer mehr verschwimmen, ist die Unterstützung der Mitarbeiter bei der Erhaltung ihrer körperlichen und mentalen Gesundheit der Schlüssel zu einer starken Unternehmenskultur, einer widerstandsfähigen Belegschaft und einer erhöhten Produktivität.

Für Arbeitgeber lohnt es sich in mehrfacher Hinsicht, in das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter zu investieren. Unsere Untersuchungen zeigen, dass ein Großteil der Arbeitnehmer Sport treibt, um Stress abzubauen. Die Unterstützung seitens des spielt dabei eine Schlüsselrolle.

Mitarbeiter, die eine betriebliche Gesundheitsförderung erhalten, fühlen sich wertgeschätzt und sind letztendlich zufriedener und gesünder. Zudem ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass sie ihrem Unternehmen treu bleiben, was die Fluktuation am Arbeitsplatz sowie Personalbeschaffungskosten verringert. Sie haben darüber hinaus weniger Krankheitstage und arbeiten effektiver, was zu mehr Produktivität und letztlich einem gesteigerten Gewinn führen kann.

## Was hat sich verändert?

Mit der Corona-Pandemie haben sich die Prioritäten der Menschen verschoben. Immer mehr Menschen erkennen, dass sie sich selbst und ihr Wohlbefinden an erste Stelle setzen müssen, wenn sie das Beste aus sich herausholen möchten.

Mitarbeiter – insbesondere Millennials und die Gen-Z – suchen gezielt Unternehmen, die das Wohlbefinden ihrer Mitarbeiter aktiv fördern.

Mit der wachsenden Anzahl an Menschen im Home Office und verwischter Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit verändern sich auch Angebot und Nachfrage. Immer mehr Arbeitgeber erkennen die Vorteile gesunder Mitarbeiter (und ihre Verantwortung, diese zu fördern), während sich Arbeitnehmer zunehmend zu Unternehmen hingezogen fühlen, die auf betriebliche Gesundheitsförderung setzen.

## Mitarbeiter-Wohlbefinden als Erfolgsfaktor

Millennials sind eine der am schnellsten wachsenden Verbrauchergruppen im Fitnessmarkt. Daher ist es nur logisch, dass die Nachfrage nach Fitness- und Wellnessangeboten ihres Arbeitgebers bei dieser Gruppe am höchsten ist. Zudem ist es erwiesen, dass Arbeitnehmer derartige Angebote auch wirklich in Anspruch nehmen. Unter Arbeitnehmern, die über ihren Arbeitgeber Zugang zu Fitnessangeboten haben, trainieren 43 % mehr als bei denjenigen, die keine Gesundheitsförderung erhalten: 5 Mal pro Woche vs. 3,5 Mal pro Woche.

42%

der US-Amerikaner beklagen seit Beginn der Pandemie Symptome von Depressionen oder Angstzuständen.\*

36%

der Trainierenden treiben Sport, um Stress abzubauen.\*\*\*

43%

der Arbeitgeber bieten eine betriebliche Gesundheitsförderung als Teil ihres Beschäftigungspakets an.

80%

beabsichtigen, nach der Pandemie regelmäßig aktiv etwas für ihr Wohlbefinden zu tun.\*\*

73%

der Millennials finden den kostenlosen Zugang zu digitalen Trainingsangeboten attraktiv, während 70% kostenlose Tools für mentales Wohlbefinden und Achtsamkeit attraktiv finden.

59%

der Mitarbeiter, die Zugang zu Fitnessangeboten haben, nehmen diese auch in Anspruch.

\*US Census Bureau, Dezember 2020

\*\* [www.healio.com/news/psychiatry/20200612/80-of-americans-intend-to-regularly-practice-selfcare-after-covid19-pandemic](https://www.healio.com/news/psychiatry/20200612/80-of-americans-intend-to-regularly-practice-selfcare-after-covid19-pandemic)

\*\*\* Gallup-Gesundheitsindex für das Wohlbefinden

\*\*\*\* Source: Gallup-Healthways Wohlbefindens-Index



## Gut für die Gesundheit Ihres Unternehmens

Ein proaktives Konzept für gesunde Mitarbeiter ist nicht nur gut für Ihre einzelnen Teams, sondern fördert auch die gesamte Unternehmensleistung. Mitarbeiter, die regelmäßig Sport treiben und sich um ihr Wohlbefinden kümmern, sind mit größerer Wahrscheinlichkeit konzentrierter und produktiver.

Konzepte wie Firmenfitness und Teambuilding sind nichts Neues. Studien belegen, dass Bewegung – insbesondere während der Arbeitszeit – die Produktivität, das Zeitmanagement und die Zufriedenheit der Mitarbeiter steigern kann.

Angestellte, die sich nicht regelmäßig bewegen, haben ein um 50 Prozent höheres Risiko für Präsentismus\* als Angestellte, die sich bewegen.\*\*

\*Präsentismus: physisch am Arbeitsplatz anwesend sein, aber nicht arbeiten



\*\*Quelle: Gallup-Healthways Wohlbefindens-Index

# Ihr Erfolgskonzept für gesunde Mitarbeiter

## 01/ Ein Konzept für alle

Wählen Sie ein Angebot, das für Ihr gesamtes Unternehmen machbar ist, sodass Mitarbeiter keine Erfahrung mitbringen müssen, um anzufangen. Angebote zu den Themen Ernährung, Stretching, Regeneration und Atemtechnik sind Bereiche, von denen alle profitieren können, unabhängig von ihrem Fitnesslevel.

Die Zusammenarbeit mit einem ganzheitlichen Gesundheits-Coach kann auch für Mitarbeiter von Vorteil sein, die zusätzliche Motivation brauchen, um mehr auf ihr Wohlbefinden zu achten.

## 02/ Wohlbefinden vor Aussehen

Um Ihre Mitarbeiter für Ihr Konzept zu begeistern, sollten sie vor allem die intrinsische Motivation fördern, d. h. hervorheben, dass Bewegung Spaß macht und guttut und nicht optische Veränderungen oder eine Gewichtsabnahme in den Vordergrund stellen. Wenn Sie mit diesem Ansatz vorgehen, fördern sie eine langfristige Verhaltensänderung und eine Motivation, die selbstbestimmt ist.

Wenn es bei der Motivation darum geht, sich gut zu fühlen und nicht gut auszusehen, bekommen die Mitarbeiter das Gefühl, selbst die Kontrolle zu übernehmen. Zudem werden Mitarbeiter, denen es an Selbstvertrauen mangelt, besser miteinbezogen.

Stellen Sie zudem sicher, dass Sie erklären, warum bestimmte Übungen sinnvoll sind. Die Forschung zeigt, dass Menschen, die die Vorteile einer Übung verstehen, diese mit mehr Begeisterung annehmen und ihr Verhalten eher langfristig ändern.

## 03/ Gewohnheiten etablieren

Beginnen Sie mit einem moderaten Ansatz für Ihr Gesundheitskonzept. Experten wie Professor David E. Conroy\* sagen, dass der beste Weg, eine Gewohnheit zu etablieren, kurze, regelmäßige Übungseinheiten sind und nicht längere, weniger häufige Übungseinheiten. Drei bis fünf Tage pro Woche sind die ideale Anzahl\*\*, um das mentale Wohlbefinden nachhaltig zu fördern.

Das größte Hindernis für die Entwicklung einer regelmäßigen Routine ist der vermeintliche Zeitmangel. Kurze Einheiten sind daher ideal für den modernen, hektischen Lebensstil. Das Gefühl, etwas geschafft zu haben, ist bei kurzen Übungen ebenso stark wie bei längeren. Das verbesserte Selbstwertgefühl wird die Motivation und die Häufigkeit der Einheiten automatisch erhöhen.

## 04/ Wissenschaftlich fundiert

Ein erfolgreiches Gesundheitskonzept für Unternehmen erfordert eine fundierte Kommunikation, da Mitarbeiter bei der Wahl von Angeboten immer anspruchsvoller werden. Angesichts diverser unseriöser Angebote auf dem Fitnessmarkt empfinden es 51 Prozent der Verbraucher als schwierig, echte von gefälschten Produkten zu unterscheiden (Stichwort „Wellness-Washing“).\*\*\*

Vertrauen und Ehrlichkeit sind wichtiger denn je. Stellen Sie also sicher, dass Sie Fakten und glaubwürdige Informationen liefern, denen Ihre Mitarbeiter vertrauen können. Die Botschaften müssen professionell, sicher, vertrauenswürdig und glaubwürdig sein. Im Kern muss sich Ihr Konzept auf das körperliche und mentale Wohlbefinden und die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter konzentrieren – und nachweislich Ergebnisse liefern.

\*[www.lesmills.com/fit-planet/fitness/new-resolution-rules/](http://www.lesmills.com/fit-planet/fitness/new-resolution-rules/)

\*\*[www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(18\)30227-X/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(18)30227-X/fulltext)

\*\*\*Die Ogilvy Wellness Gap Studie

