

## Regelmäßige Bewegung: Einfacher mit Betriebssport

Alle wissen, dass wir Menschen so genannte „Gewohnheitstiere“ sind. Nur wenn es um das Thema Bewegung geht, fällt es uns schwer dies zur Gewohnheit werden zu lassen. Woran liegt das? Ich habe mich in meiner Diplomarbeit genau mit diesem Phänomen beschäftigt und meine Forschungsergebnisse einer Diplom Psychologin für Ihre Dissertation zur Verfügung gestellt. Um regelmäßig sportlich aktiv zu werden, müssen wir zuerst unsere Barrieren aus dem Weg räumen, die uns daran hindern regelmäßig und langfristig aktiv zu werden. Ich konnte dank meiner Forschungsergebnisse ein Ranking der Top 3 Barrieren erstellen.

### Trainingspartner fehlen

Ohne Trainingspartner ist das Training langweilig und die Motivation fehlt. Zudem werden sportliche Termine eher eingehalten, wenn man eine Verabredung hat. Auch wenn man selbst einmal keine Lust hat, bewegt der Partner einen wieder zum Training.

### Sport wird nicht geplant

Ohne fix in den Kalender eingetragene Sporttermine, fällt es uns schwer uns zu disziplinieren. Wichtig ist auch, dass Familie, Freunde und Arbeitskollegen von diesen Terminen wissen, damit keine anderen Verabredungen dazwischen kommen.

### Sporttasche liegt zuhause

Wenn wir die Sporttasche nicht im Auto haben und direkt nach der Arbeit nach Hause müssen, um die Sporttasche zu holen, ist die Gefahr groß das wir statt die Tasche zu packen, aufräumen, kochen, Wäsche waschen oder auf der Couch landen.

Wie wird eine neue Gewohnheit zur Gewohnheit? – indem man sie immer und immer wieder wiederholt.

### Betriebssport trägt zur Regelmäßigkeit bei

Um diese drei erwähnten Barrieren so gering wie möglich zu halten, bieten sich Gesundheitsförderungsmaßnahmen wie z.B. Bewegungs- und Präventionsangebote direkt am Arbeitsort an. Die Trainingspartner sind die Arbeitskollegen, die Sporttermine können fix in den Outlook Kalender eingetragen werden und die Sporttasche muss zwangsläufig mit zur Arbeit genommen werden. Somit steht der regelmäßigen und langfristigen sportlichen Betätigung nichts mehr im Wege.

Unternehmen sind daher sehr gut beraten, ein Betriebssport Angebot im Rahmen eines Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) einzuführen und damit ihren Mitarbeitern die regelmäßige Bewegung zu erleichtern und für deren Gesundheit und Leistungsfähigkeit beizutragen.

**Zur Autorin:** Jennifer Filz hat als Diplom Fitnessökonomin verschiedene Maßnahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) in einer Industriefirma mit 1000 Mitarbeitern eingeführt und gründete 2013 die Firma [Just Functional](#), mit der sie ein neues Betriebssport Konzept entwickelte.