



Gesundheitstipp

Sportivity – mehr Bewegung im Arbeitsleben

Sport und Arbeit sind oft zwei Welten: hier Job, dort Freizeit. Denn seit der Industrialisierung und Digitalisierung ist Arbeit immer weniger mit körperlicher Bewegung verbunden, Sport findet meist jenseits des Berufslebens statt. Das wird sich verändern, prognostiziert das Zukunftsinstitut in einer neuen Studie, uns stehe das „Sportivity“-Zeitalter bevor. Das heißt nicht, dass wir alle zu Supersportlerinnen und -sportlern werden, sondern dass mehr Bewegung in vielen unterschiedlichen Formen und Bereichen Teil unseres Arbeitsalltags wird.

Sie wollen Ihre guten Vorsätze nicht nur im Januar, sondern dauerhaft im vollgepackten Berufsalltag umsetzen? Genau das ist der Sportivity-Zeitgeist! Weil Bewegung ein Grundbedürfnis ist. Studien zeigen, dass Bewegung die Stimmung und Leistungsfähigkeit von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern deutlich verbessert, egal welche Art der Bewegung oder wie groß der Stress im Job ist. Mehr als die Hälfte der Berufstätigen fühlt sich durch regelmäßige Bewegung besser und belastbarer. Und mit mehr Wohlbefinden und Motivation steigen die Wettbewerbsvorteile.

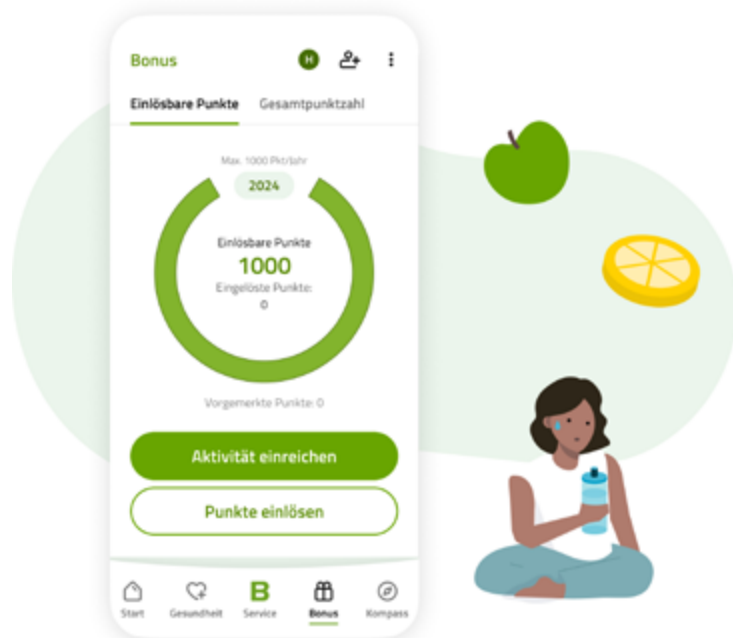
Seit Corona gibt es in vielen Branchen auch mehr Home-office – eine ideale Voraussetzung für mehr Bewegung im Arbeitsalltag, weil man etwa in den Pausen neue Sportarten leichter ausprobieren kann. Rund 34 Minuten machen wir durchschnittlich täglich Sport. Ein guter Schnitt, wenn man die Empfehlungen der WHO ansieht, die 150 bis 300 Minuten pro Woche als Minimum ansetzt, etwa mit Tanzen, Radfahren oder zügigem Spaziergehen.

Noch ein guter Grund, sich täglich zu bewegen:

Schon 30 Minuten kurbeln die kognitive Leistung an, Aufgaben können anschließend schneller gelöst werden, die Aufmerksamkeit steigt. Dafür braucht es kein intensives Training, 30 Minuten Bewegung, etwa in der Mittagspause, reichen schon.

Hier sind sechs kleine Ideen, wie Sie mehr Sportivity in Ihren Arbeitsalltag holen

1. Sport ist das neue Zähneputzen: Machen Sie Bewegung zur festen Routine im Arbeitstag, Zähneputzen lassen Sie ja auch nicht einfach ausfallen. Zur Not nutzen Sie wenigstens das Zähneputzen für Bewegung, etwa auf einem Bein stehend oder kombiniert mit Kniebeugen.
2. Treppen statt Aufzug und Rad statt Auto: Das wissen wir. Aber da geht noch mehr: Verabreden Sie sich in den Pausen zu kleinen Teamsporteinheiten, die verbessern die Stimmung und das Stresslevel sinkt.
3. Sport trainiert nicht nur Ihre Muskeln, sondern auch unsere Sozialkompetenzen wie Fairness, Ausdauer, Durchhalte- und Reaktionsvermögen – all das kann man sehr gut im Job gebrauchen.
4. Ändern Sie Ihr Mindset: Anstatt „Nach der Arbeit kann ich mich nicht zum Sport aufraffen“ denken Sie: „Sport hilft mir besonders gut beim Runterkommen.“ Und dann los!
5. Joggen, Radfahren, Schwimmen – die Klassiker gehen natürlich immer. Laut einer Studie steigt die Lebenszufriedenheit aber, wenn neue Dinge ausprobiert werden. Testen Sie doch mal Unterwasser-Rugby, Kutterpullen oder Padel-Tennis.
6. Meeting mal anders: Statt im Konferenzraum zu sitzen, gehen Sie gemeinsam um den Block. Statt im Online-Call festzuhängen – Headset und Kamera mit nach draußen nehmen.



Bis zu 150 Euro im BARMER Bonusprogramm sichern

Ob eine Mitgliedschaft im Fitnessstudio, digitaler Gesundheitskurs oder Vorsorgecheck – mit allem können Sie in unserem Bonusprogramm punkten und werden dafür sofort mit barem Geld belohnt. Und so einfach geht's: Nachweise im Mitgliederbereich Meine BARMER per App oder im Web hochladen und Geldprämie direkt auszahlen lassen.



Jetzt Bonuspunkte sammeln:
www.barmer.de/bonusprogramm

Impressum

Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Redaktion

Philip Ende

Fachreferent Betriebliches Gesundheitsmanagement

philip.ende@barmer.de

Druck

Rudolf Glauco GmbH & Co. KG

Lockfinke 75

42111 Wuppertal

Abbildung

Getty Images: © Maskot

© BARMER 2025

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.