

Pressemitteilung

## **Sport, Yoga und Wellness: Wünsche der Arbeitnehmer\*innen in 2020**

- Repräsentative Umfrage von Urban Sports Club und forsa zeigt: Gesundheit ist für fast 90 % der Arbeitnehmer\*innen in den Fokus gerückt.
- 57 % der Befragten haben durch Stress und Isolation während der Corona-Pandemie gesundheitliche Probleme bekommen.
- Rund zwei Drittel der Beschäftigten (64 %) glauben, dass sie sich häufiger um Bewegung und Entspannung kümmern würden, wenn ihr Arbeitgebender sie dabei unterstützt. Eine Zuzahlung zu Sport- und Fitnessangeboten wünscht sich jeder zweite.

**Berlin, 11. November 2020** – Homeoffice, eingeschränkte soziale Kontakte und Kurzarbeit: Covid-19 hat das bisherige Berufs- und Alltagsleben schlagartig verändert. Doch welche Bedeutung und Auswirkung hat die Pandemie auf die Gesundheit? Der Sportflatrate-Anbieter Urban Sports Club hat zusammen mit dem Meinungsforschungsinstitut forsa 1.000 Angestellte befragt.



**Franka Schuster**  
Public Relations Lead  
E-Mail: [franka.schuster@urbansportsclub.com](mailto:franka.schuster@urbansportsclub.com)  
Telefon: +49 (0) 171 298 8941

**Cristina Krenzer**  
PR Manager  
E-Mail: [cristina.krenzer@urbansportsclub.com](mailto:cristina.krenzer@urbansportsclub.com)  
Telefon: +49 (0) 170 220 9310

### **Depressionen und Bewegungsmangel: Auswirkungen der Pandemie**

Insgesamt 57 % der Arbeitnehmer\*innen geben an, dass sie vor dem Hintergrund der Corona-Pandemie in den letzten Monaten gesundheitliche Probleme und Auswirkungen gespürt haben. Gut ein Viertel (27 %) berichtet, dass der Stress sich negativ auf ihre mentale Gesundheit ausgewirkt hat: Depressive Stimmungen, das Gefühl von Einsamkeit und Isolation sind die Folge. Darüber hinaus berichten 23 % der Befragten davon, dass sie sich weniger bewegt haben und sich dadurch körperlich weniger fit fühlen.

### **Wunsch nach mehr Gesundheitsförderung**

Durch diese corona-bedingten gesundheitlichen Auswirkungen, fände es eine große Mehrheit der Arbeitnehmer\*innen gut, wenn ihr Arbeitgebender das Thema Gesundheit stärker in den Fokus rücken würde und sie bei gesundheitsfördernden Maßnahmen unterstützt.

Dies kommt sogar vor dem Wunsch des flexiblen Arbeitsplatzes und zeigt: Die Gesundheit ist in den Fokus gerückt. Fast 90 % der Befragten wünschen sich, dass ihr Arbeitgebender auf ihre Gesundheit achtet. Zudem würde jede\*r Zweite (52 %) Zuzahlungen zu Sport- und Fitnessangeboten bzw. -mitgliedschaften begrüßen.

### **Was kann der Arbeitgebende tun?**

Rund zwei Drittel der Beschäftigten (64 %) glauben, dass sie sich häufiger um Bewegung und Entspannung kümmern würden, wenn ihr Arbeitgebender sie dabei unterstützen würde. Unternehmen, die ihren Teams jetzt Stabilität und Routine geben sowie die körperliche Fitness und mentale Stärke fördern, schaffen eine attraktive Firmenkultur. Wenn sich Arbeitnehmer\*innen wertgeschätzt fühlen, bleiben sie dem Betrieb erhalten. Deshalb ist es umso entscheidender, dass der Arbeitgebende nachhaltige Lösungen integriert, motiviert und den Teamgeist dauerhaft stärkt – beispielsweise über zeitgemäße Meditation und Sportangebote.

Experten\*innen weisen auf die Relevanz von Sport und Bewegung hin: "Es besteht das Risiko, dass Teile der Bevölkerung zwar nicht an COVID-19 selbst, aber an den Folgen dieser Pandemie erkranken. Die Einschränkung der körperlichen Aktivität kann zu gesundheitlichen Risiken wie Diabetes, Krebs, Osteoporose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen", erklärt Prof. Dr. Niels Nagel, promovierter Sportwissenschaftler und Experte für Betriebliches Gesundheitsmanagement.

### **Sport, Yoga und Wellness: Maßnahmen für mehr Wohlbefinden**

Um dem entgegenzuwirken, achten 48 Prozent auf ausreichend Bewegung. 33 % der Befragten nehmen Sport- und Fitnessangebote in Anspruch, 19 % gönnen sich Wellnessangebote wie Massagen oder Spa und 17 % sorgen für einen körperlichen und mentalen Ausgleich, z. B. durch Yoga, Meditation oder autogenes Training.

### **Ein Sport- und Entspannungsprogramm für individuelle Bedürfnisse**

Mit einem vielfältigen Angebot zur Unterstützung der psychischen und physischen Gesundheit können Unternehmen ihren Mitarbeiter\*innen dabei helfen, Verantwortung für ihr eigenes Wohlbefinden zu übernehmen. Durch das Angebot eines Benefit-Programms, bei dem Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter selbst entscheiden können, welche Art von Sport- oder Meditationsprogramm am besten zu ihrer individuellen Situation passt, können die unterschiedlichen Bedürfnisse komplett abgedeckt werden. Viele Menschen bauen Stress durch körperliche Bewegung ab, andere bevorzugen geführte Meditationen, entspannende Yoga-Kurse oder Wellness.

Als flexible Sport-Flatrate bietet Urban Sports Club Mitarbeiter\*innen ein großes und vielfältiges Angebot an: Von Fitness, Yoga, Schwimmen und Klettern über Teamsport bis hin zu Wellnessangeboten – Mitglieder können sich aus über 50 Sportarten und mehr als 12.000 Partner-Standorten in sechs Ländern – Deutschland, Frankreich, Spanien, Italien, Belgien und Portugal – ihren individuellen Trainingsplan zusammenstellen und per Smartphone App zum Sport einchecken. Mithilfe von Urban Sports Club bewegen Unternehmen ihre Angestellten zu einem gesünderen und aktiven Lebensstil.

#### Über Urban Sports Club

Urban Sports Club ist eine flexible Sport- und Wellness-Flatrate. Das Angebot für Firmenkunden umfasst Training im Studio, im Freien und Online-Kurse per Livestream. Mitglieder können damit in direkter Umgebung des Arbeitsplatzes, ihrer Wohnung oder zu Hause trainieren und sich aus über 50 Sportarten ihren individuellen Trainingsplan zusammenstellen. An über 10.000 Partner-Standorten in sechs Ländern in Europa (Deutschland, Frankreich, Spanien, Italien, Belgien, Portugal) ist der Check-in per App zum Training möglich. Morgens, in der Mittagspause oder nach Feierabend: eine Mitgliedschaft sorgt für eine bessere WorkOUT Life Balance. Kooperierende Arbeitgeber bieten damit ihren Mitarbeitenden einen Benefit, der diese zu einem gesunden und aktiven Lebensstil bewegt. Sport kann nachweislich Stress reduzieren und den Teamzusammenhalt stärken. Tausende Unternehmen in Europa wie FreeNow, Delivery Hero, DRK nutzen den vielfältigen und flexiblen Mitarbeiterbenefit.