



## 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.

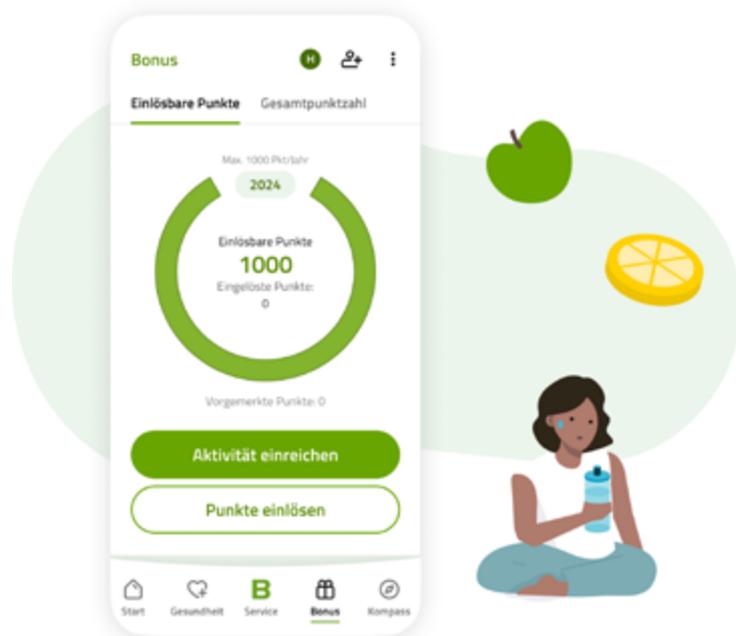
Seit Corona gibt es in vielen Branchen auch mehr Home-office – eine ideale Voraussetzung für mehr Bewegung im Arbeitsalltag, weil man etwa in den Pausen neue Sportarten leichter ausprobieren kann. Rund 34 Minuten machen wir durchschnittlich täglich Sport. Ein guter Schnitt, wenn man die Empfehlungen 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](http://www.barmer.de/bonusprogramm)

### Impressum

#### Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

#### Redaktion

Philip Ende

Fachreferent Betriebliches Gesundheitsmanagement

[philip.ende@barmer.de](mailto: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.



## Health Advice

### Sportivity – more exercise in your working life

Physical activity and work often fall into two separate worlds: job here, exercise there. Ever since the dawn of industrialisation and digitisation, work has tended to be linked with less and less physical activity. In most cases, we exercise outside of our working lives. This is about to change according to forecasts by the Zukunftsinstitut in a new study. We are about to reach the age of “sportivity”. However, this new era doesn’t mean that we are all going to become athletes. Instead, it means that more physical activity will become part of our everyday lives at work, in various forms and areas.

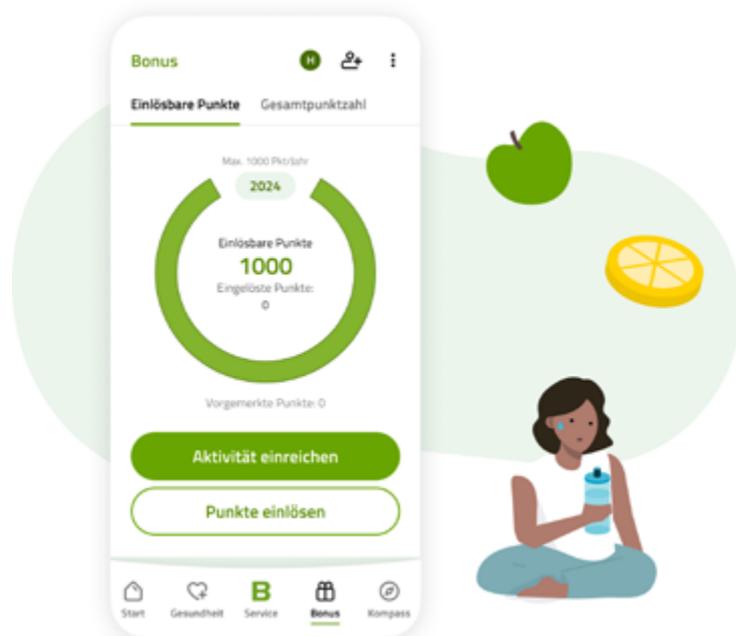
Want to fit your new year’s resolutions into your packed working life all year round, not just in January? That’s the spirit of the sportivity age! Physical activity is a basic requirement. Studies show that physical activity considerably improves the mood and performance of employees, regardless of what type of activity they pursue or how stressful their jobs are. More than half of working people feel better and more resilient when they get regular exercise. The enhanced wellbeing and motivation we gain as a result of exercise can also help us stay ahead of the competition.

Since the Covid pandemic, many sectors have also experienced an increase in the number of staff working from home – an ideal setting for more physical activity in everyday life as it is easier to try out new types of exercise during breaks. On average, we exercise for around 34 minutes every day. This is a good number if you look at the WHO recommendations, which advocate for 150 to 300 minutes per week, achieved through dancing, cycling or taking brisk walks, for instance.

**Yet another good reason to get daily exercise:** after just 30 minutes of exercise, your cognitive performance is boosted, enabling you to complete tasks more quickly and increasing your attention span. You don’t need any intensive training to achieve this great benefits. All it takes is 30 minutes of exercise during your lunch break, for example.

## Here are six little ideas for how to get more sportivity into your everyday working life

1. Exercise is the new brushing your teeth: make room for exercise in your fixed routine. Tasks like brushing your teeth are not so easy to leave out. If you really need to, at least use the time spent brushing your teeth to do some physical activity as well – stand on one leg or combine it with squats.
2. Take the stairs instead of the lift and use your bike instead of the car: we know all this one already. But there's more: during your breaks, arrange to meet your colleagues in small groups for exercise. This can help to improve your mood and lower your stress levels.
3. Exercise doesn't just train your muscles; it's also an opportunity to work on our social competences such as fairness, endurance, resilience and responsiveness – which are all useful traits that we can use in our jobs.
4. Change your mindset: instead of saying "I just can't bring myself to do exercise after work", think: "exercise is particularly good at helping me calm down after a long day". And off you go!
5. Jogging, cycling, swimming – the classics are always good. According to a study, however, our life satisfaction increases when we try out new things. Why not give underwater rugby, "Kutterpullen" or paddle tennis a go?
6. Meetings reimaged: replace sitting in the conference room with taking a walk around the block together. Instead of getting stuck sitting in an online call, take your headset and camera outside with you.



## Receive up to €150 in the BARMER Bonus Program

Whether it's a fitness studio membership, digital health course or preventive check-up, you can earn points with everything in our Bonus Program and receive cash rewards immediately. It's as easy as this: upload any relevant documents via the "Meine BARMER" member area using our app or website and have the cash reward paid out directly.



Collect bonus points now:  
[www.barmer.de/bonusprogramm](http://www.barmer.de/bonusprogramm)

### Imprint

#### Editor

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

#### Editorial staff

Philip Ende

Specialist Corporate Health Management

[philip.ende@barmer.de](mailto:philip.ende@barmer.de)

#### Print

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG

Lockfinke 75

42111 Wuppertal

### Illustration

Getty Images: © Maskot

© BARMER 2025

All rights reserved. Reproduction, even in extracts, only with the prior written consent of BARMER. All information has been carefully compiled and checked. However, it is possible that content is no longer current. Please understand that we cannot assume any liability for the completeness or accuracy of the content. We are always grateful for suggestions and advice.