

1 Einleitung

1.1 Problemstellung und Zielsetzung

In der modernen Arbeitswelt sehen sich UnternehmerInnen, Führungskräfte und ManagerInnen zunehmend hohen Anforderungen an ihre Leistungsfähigkeit, Konzentration und Belastbarkeit gegenüber. Bewegungsmangel und einseitige Belastungen im Berufsalltag führen häufig zu physischen und psychischen Beschwerden, welche das individuelle Wohlbefinden und die berufliche Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Wie Kramer (2010) in ihrer Diplomarbeit feststellte, hat sich das Sportverständnis in den letzten Jahrzehnten gewandelt. Während früher leistungsorientierter Wettkampfsport im Vordergrund stand, gewinnen heute Aspekte wie Fitness, Vitalität und Gesundheit, insbesondere im Zusammenhang mit dem Berufsleben, immer mehr an Bedeutung.¹ Auch Bergmüller und Okresek schreiben bereits 2003 darüber, dass ManagerInnen wie Sprinter agieren und ihren Leistungsmotor ständig im roten Drehzahlbereich drehen.² Sie weisen schon damals darauf hin, dass es gilt umzudenken, um nicht in Gefahr zu laufen, dass das Herz im besten ManagerInnenalter streiken beginnt.

Seit damals hat sich einiges getan und das Bewusstsein für mehr Ausgewogenheit und Balance ist wesentlich zentraler

¹ (Vgl. Kramer, 2010)

² (Vgl. Bergmüller & Okresek, 2003, S. 102-107)

geworden. In einem Post auf Facebook vom 14.7.2025, schreibt die österreichische Fernsehnachrichtensendung „Zeit im Bild“: *„Sport verlängert Leben: Regelmäßige Bewegung kann die Wahrscheinlichkeit, an häufigen Krankheiten zu sterben, um 30 bis 40 Prozent verringern. Das zeigt eine Metastudie im „British Journal of Sports Medicine“, für die Forscher:innen insgesamt 85 Studien auswerteten. Selbst wer erst spät im Leben beginnt oder weniger aktiv ist als empfohlen, kann sein Sterberisiko reduzieren. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Erwachsenen wöchentlich 150 bis 300 Minuten Bewegung mittlerer Intensität, 75 bis 150 Minuten hoher Intensität oder eine Kombination aus beidem, dass Sport das Leben verändert. Demnach kann regelmäßige Bewegung, die Wahrscheinlichkeit an Krankheiten zu sterben um 30 bis 40 Prozent verringern.“*³ Doch die Herausforderungen bleiben oft sich die nötige Zeit zu nehmen, es zu einer oberen Priorität zu machen und in den Tagesablauf bewusst zu integrieren.

Ziel dieser Arbeit ist es daher, einerseits aufzuzeigen, wie gezielte Fitnessmaßnahmen dazu beitragen können, die Leistungsfähigkeit, Konzentration und Belastbarkeit von UnternehmerInnen im Berufsalltag zu steigern und andererseits auch zu integrieren. Es sollen dabei wissenschaftlich fundierte Empfehlungen abgeleitet werden, die sowohl präventiv als auch leistungsfördernd wirken.

³ (Zeit im Bild, 2025)



Abbildung 2: Regelmäßige Bewegung verringert Sterberisiko.

Quelle: ZIB-Facebookseite, 2025. <https://www.facebook.com/photo?fbid=1141654041343480&set=a.479594767549414>

1.2 Relevanz des Themas für UnternehmerInnen

Die Relevanz des Themas ergibt sich aus der zentralen Rolle, die UnternehmerInnen als Führungskräfte und EntscheidungsträgerInnen einnehmen. Die individuelle Fitness eines Mitarbeitenden beeinflusst nicht nur dessen persönliche Gesundheit, sondern auch die Unternehmenskultur und den wirtschaftlichen Erfolg. Experten wie Zellmann und Kramer, betonen hierbei die signifikante Korrelation zwischen der Teilnahme an Fitnessangeboten und -kursen und der Steigerung des Wohlbefindens sowie der Motivation und Leistungsbereitschaft der Teilnehmenden.⁴

⁴ (Vgl. Zellmann & Kramer, 2014)

Die Möglichkeit, zwischen verschiedenen Trainingsformen zu wählen und individuelle Ziele zu verfolgen, fördert zudem die langfristige Teilnahme und Integration von Bewegung in den Alltag. Für UnternehmerInnen selbst, die somit auch einer gewissen Vorbildwirkung gerecht werden können, ist es somit nur logisch, nicht nur unterschiedlichste Maßnahmen und Angebote für ihre MitarbeiterInnen zu ermöglichen, bereitzustellen und zu fördern, sondern auch selbst mit gutem Beispiel voran zu gehen und einen aktiveren, bewussteren und gesunderen Ablauf, in ihren Arbeitsalltag zu integrieren. Gerade für jene Personen, die häufig unter Zeitdruck stehen, sind flexible und effektive Fitnesskonzepte von großer Bedeutung. Die vorliegende Arbeit greift diese Aspekte auf und untersucht, inwiefern gezielte Bewegung die Gesundheit, die Arbeitsleistung und die Belastbarkeit nachhaltig verbessern kann.

1.3 Aufbau der Arbeit

Die vorliegende Arbeit ist in mehrere Kapitel gegliedert, die systematisch aufeinander aufbauen. Nach der Einleitung werden im zweiten Kapitel die theoretischen Grundlagen zu Fitness und Gesundheit erläutert, wobei auf die unterschiedlichen Trainingsformen und deren Wirkung eingegangen wird. Das dritte Kapitel widmet sich den wissenschaftlichen Belegen für die positiven Effekte von Bewegung auf Körper und Geist. Im vierten Kapitel werden Motivationsfaktoren und die Bedeutung von Gruppendynamik für die langfristige

Aufrechterhaltung von Fitnessprogrammen analysiert, wie sie auch in aktuellen Diplomarbeiten zur Fitnessbranche thematisiert werden. Das fünfte Kapitel beleuchtet den Zusammenhang zwischen körperlicher Fitness, Gesundheit und beruflicher Belastbarkeit. Im sechsten Kapitel werden praxisnahe Trainingskonzepte für UnternehmerInnen vorgestellt, gefolgt von Empfehlungen zur Integration von Fitnessmaßnahmen im Unternehmenskontext im siebten Kapitel. Das achte Kapitel beleuchtet in einem kurzen Exkurs den Bereich der Ernährung, bevor das neunte Kapitel einen möglichen 12-wöchigen Trainingsplan vorstellt, der individuell angepasst werden kann. Das abschließende Kapitel fasst die wichtigsten Erkenntnisse zusammen und gibt einen Ausblick auf zukünftige Entwicklungen und den Forschungsbedarf.

2 Theoretische Grundlagen

2.1 Definition von Fitness und Gesundheit

Fitness bezeichnet die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit eines Menschen sowie seine Anpassungsfähigkeit an die Anforderungen des Alltags und des Berufslebens.⁵ Ausnahmesportler und Olympiasieger Hermann Maier, definiert Fitness als die Fähigkeit, die eigene Leistungsfähigkeit und Lebensqualität durch gezieltes, moderates aber ständiges Training zu verbessern.⁶ Im wissenschaftlichen Kontext wird Fitness häufig als ein Zusammenspiel verschiedener Komponenten wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit verstanden.⁷ Neben der bereits genannten Definition umfasst der Begriff Fitness im weiteren Sinne auch Aspekte des sozialen und emotionalen Wohlbefindens. Dabei wird Fitness zunehmend als ein ganzheitliches Konzept verstanden, das nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern auch psychische und soziale Ressourcen einschließt. So beschreibt beispielsweise Caspersen et al. (1985) Fitness als die Fähigkeit, tägliche Aufgaben mit Energie und Wachheit zu verrichten, ohne übermäßige Ermüdung, und mit genügend Energie, um Freizeitaktivitäten zu genießen und unerwarteten Notfällen gewachsen zu sein.⁸ Im Blickwinkel

⁵ (Vgl. Bouchard & Haskell, 2012)

⁶ (Vgl. Maier, nach Bergmüller & Obresek, 2003, S. 8-9)

⁷ (Vgl. Sommer, 2025)

⁸ (Vgl. Caspersen, Powell & Christenson, 1985)

eines ganzheitlichen Ansatzes kann man zwischen drei großen Punkten unterscheiden:

- **Gesundheitsbezogene Fitness:** Umfasst neben den klassischen Komponenten wie Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination auch Faktoren wie Körperzusammensetzung und Stoffwechselgesundheit.⁹
- **Psychische Fitness:** Bezieht sich auf die Fähigkeit, mit Stress umzugehen, emotionale Stabilität zu bewahren und kognitive Leistungen zu erbringen.¹⁰
- **Soziale Fitness:** Umfasst die Fähigkeit, soziale Beziehungen zu gestalten und sich in Gruppen zu integrieren, was insbesondere im Kontext von Teamsportarten oder gemeinschaftlichen Aktivitäten relevant ist.¹¹

Fitness ist kein statischer Zustand, sondern ein dynamischer Prozess, der sich im Laufe des Lebens verändert und an individuelle Lebensumstände anpasst. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) betont, dass Fitness ein zentrales Element der Gesundheit ist und zur Prävention von Krankheiten sowie zur Steigerung der Lebensqualität beiträgt.¹²

Gesundheit geht über die bloße Abwesenheit von Krankheit hinaus und umfasst nach der Definition der WHO einen Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen

⁹ (Vgl. Howley & Franks, 2017, S. 15-20)

¹⁰ (Vgl. Seligman, 2011, S. 45-50)

¹¹ (Vgl. Pühse & Bös, 2010, S. 120–125)

¹² (Vgl. World Health Organization, 2010)

Wohlbefindens.¹³ Auch Gesundheit wird in der aktuellen wissenschaftlichen Literatur zunehmend als dynamischer Prozess verstanden, der von individuellen, sozialen und umweltbezogenen Faktoren beeinflusst wird. Gesundheit ist demnach nicht als statischer Zustand zu betrachten, sondern als ein kontinuierliches Wechselspiel zwischen Belastungen und Ressourcen, das die Fähigkeit zur Anpassung und Selbstregulation einschließt.¹⁴ Dieses Verständnis spiegelt sich auch im sogenannten bio-psycho-sozialen Modell wider, das neben biologischen Aspekten auch psychische und soziale Einflüsse auf die Gesundheit berücksichtigt.¹⁵ Fitness und Gesundheit stehen somit in einer engen Wechselbeziehung: Regelmäßige körperliche Aktivität fördert die Gesundheit, während ein guter Gesundheitszustand wiederum die Ausübung von Fitness ermöglicht.

Die Ottawa-Charta betont zur Gesundheitsförderung der WHO (1986), dass Gesundheit als eine Ressource für das tägliche Leben und nicht als Ziel des Lebens zu verstehen ist¹⁶. Es wird ausgeführt, dass Gesundheit Individuen ermöglicht, ein aktives, erfülltes Leben zu führen und ist eng mit Faktoren wie Lebensqualität, sozialer Teilhabe und persönlicher Entwicklung verbunden. Die Förderung von Gesundheit umfasst daher nicht nur die Prävention von Krankheiten,

¹³ (Vgl. World Health Organization, 2025)

¹⁴ (Vgl. Hurrelmann, 2010, S. 18-21)

¹⁵ (Vgl. Engel, 1977, S. 129-136)

¹⁶ (Vgl. World Health Organization, 1986)

sondern auch die Stärkung individueller und gesellschaftlicher Ressourcen, um den Herausforderungen des Alltags erfolgreich begegnen zu können.

2.2 Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Leistungsfähigkeit

Zahlreiche wissenschaftliche Studien belegen, dass regelmäßige körperliche Aktivität die **Leistungsfähigkeit** sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag signifikant steigern kann. Bewegung verbessert die Durchblutung, fördert die Sauerstoffversorgung des Gehirns und unterstützt die Regeneration nach Belastungsphasen.¹⁷ Dies führt zu einer erhöhten Konzentrationsfähigkeit, schnelleren Reaktionszeiten und einer besseren Stressresistenz.¹⁸ Für UnternehmerInnen bedeutet dies, dass gezielte Fitnessmaßnahmen nicht nur das allgemeine Wohlbefinden, sondern auch die Fähigkeit zur Problemlösung, Entscheidungsfindung und zum Umgang mit hohen Arbeitsanforderungen verbessern können. Darüber hinaus trägt Bewegung dazu bei, das Risiko für typische Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes oder Rückenschmerzen zu senken und so krankheitsbedingte Ausfallzeiten zu minimieren.¹⁹ Selbst das eigene Wohlbefinden steigt bei körperlicher Betätigung.

¹⁷ (Vgl. Warburton, Nicol & Bredin, 2006)

¹⁸ (Vgl. Hillman, Erickson & Kramer, 2008)

¹⁹ (Vgl. Kammerer, 2025)