



Dezember 2023

Betriebssport: Mitarbeitende bewegen

So flach die Hierarchien in einem Betrieb auch sein mögen, verschiedene Positionen gibt es dennoch. Nur beim Strecken, Beugen, Laufen und Schwitzen sind wir am Ende doch alle gleich – egal ob Chefin oder Chef, Vollzeitbeschäftigte oder Auszubildende. Sport zum festen Bestandteil im Betrieb machen, geht heute einfach. Wir helfen mit.



Der Betriebssport ist daher wie gemacht, um die Grenzen zwischen Angestellten und Führungskräften für eine Weile vergessen zu machen und den Zusammenhalt untereinander zu stärken. Denn ein gutes Unternehmen ist auch immer eines, in dem alle Mitarbeitende an einem Strang ziehen.

Tatsächlich kommt Sport im stressigen Arbeitsalltag häufig ohnehin viel zu kurz. Langes Sitzen, monotone Bewegungsabläufe oder Bewegungsmangel können die Gesundheit auf Dauer belasten. Zu möglichen Folgen zählen zum Beispiel [Rückenschmerzen](#) oder Übergewicht. Wir zeigen auf, welche Möglichkeiten es für Arbeitgeber gibt, mit Bewegung neuen Schwung ins Unternehmen zu bringen. Wortwörtlich.

4 Möglichkeiten, mit Betriebssport etwas im Unternehmen zu bewegen

- Wer den ganzen Tag am Schreibtisch sitzt oder an einer Maschine steht, hat nur begrenzt die Möglichkeit, seinen [Arbeitsalltag](#) aktiv zu gestalten. In diesem Fall kann eine aktive Mittagspause für mehr Bewegung sorgen. Hierbei kann der Arbeitgeber oder die Arbeitgeberin entweder einen externen Trainer oder eine Trainerin einladen, der oder die mit der Gruppe Übungen macht. Oder aber (am besten nach einer professionellen Einführung) selbst ein kleines Work-out anbieten. Das etwa 30-minütige Pausen-Training kann dann einmal pro Woche oder öfter stattfinden.
- Arbeitgeberinnen und -geber können ihre Mitarbeitenden beim Training im Fitnessstudio unterstützen – sofern das Training folgende beiden Zwecke erfüllt: Verbesserung des allgemeinen Gesundheitszustandes und betriebliche Gesundheitsförderung. Grundsätzlich ist die Übernahme des Mitgliedsbeitrags für Fitnessstudio oder Sportverein wegen dessen hohen Freizeitanteils keine begünstigte Gesundheitsmaßnahme und daher für den Arbeitnehmer nicht steuer- und sozialversicherungsfrei.

Allerdings gibt es über die sogenannte Sachbezugsgrenze eine Ausnahme: Sofern die Kosten pro Mitarbeiter und Monat 50 Euro nicht überschreiten, wird der Beitrag für den Arbeitnehmer von Steuer- und Sozialversicherungsabgaben befreit. Weitere Sachbezüge dürfen den Mitarbeitenden in diesem Fall aber nur dann gewährt werden, wenn die Gesamtsumme der Vergünstigungen 50 Euro nicht überschreitet (§ 8 EStG).





Dezember 2023

- Arbeitgeberinnen und -geber können im Rahmen des Gesundheitsmanagements auch Fitness- beziehungsweise Personal Trainer oder einen Gesundheitsberater oder eine -beraterin direkt in die Firma kommen lassen – sofern diese Person die entsprechenden Qualitätskriterien erfüllt. Es gibt hierbei die Möglichkeit eines Probetrainings. Idealerweise setzen die externen Fachleute ein ganzheitliches Gesundheitskonzept um, das auch Elemente gesunder Ernährung enthalten kann. Bei dieser Maßnahme greift nach § 8 EStG ebenfalls die Steuer- und Sozialversicherungsfreiheit für den Arbeitnehmer und -nehmerinnen bis zu einer Grenze von 50 Euro pro Monat.
- Wenn Sie an den Gesundheitskursen der IKK classic teilnehmen, erhalten Sie hierfür einen Zuschuss von bis zu 180 Euro. Die IKK classic bietet aber auch Arbeitgebern und -geberinnen die Möglichkeit, ihren Mitarbeitenden die Teilnahme an externen Gesundheitskursen anzubieten. Die Beschäftigten besuchen diese dann eigenverantwortlich außerhalb der Arbeitszeiten. Eine weitere Option: innerbetriebliche Seminare zu organisieren. Etwa eine arbeitsplatzbezogene Rückenschule. Kontaktieren Sie hierfür gerne Ihren [IKK Gesundheitsmanager](#) vor Ort.

Gut zu wissen

Die Kosten für die [betriebliche Gesundheitsförderung](#) der Beschäftigten sind für Unternehmen jährlich bis zu 500 Euro pro Beschäftigtem oder Beschäftigter frei von Steuer- und Sozialversicherungsabgaben. Die Grenze markiert einen Freibetrag – nicht aber eine Obergrenze. Arbeitgebende können auch mehr für die Gesundheit pro Mitarbeitenden ausgeben, zahlen dann aber Steuern und Sozialversicherungsbeiträge. Die Kosten eines [Gesundheitskurses](#) teilt der Arbeitgeber oder die Arbeitgeberin auf die Anzahl der Teilnehmenden auf. Frei von Steuer- und Sozialversicherungsabgaben sind gesundheitsfördernde Maßnahmen des Unternehmens dann, wenn sie dem Leitfaden Prävention „Gemeinsame und einheitliche Handlungsfelder und Kriterien der Spitzenverbände der Krankenkassen zur Umsetzung von §§ 20 und 20 a SGB V“ entsprechen.

Quelle: <https://www.ikk-classic.de/gesund-machen/bewegen/betriebssport>

