

# FIT WORK

## Das Hansefit-Magazin

### NEUES LIEBLINGSREZEPT

Bringt Fernweh in die Küche:  
exotisches Gemüsecurry mit  
aromatischen Gewürzen

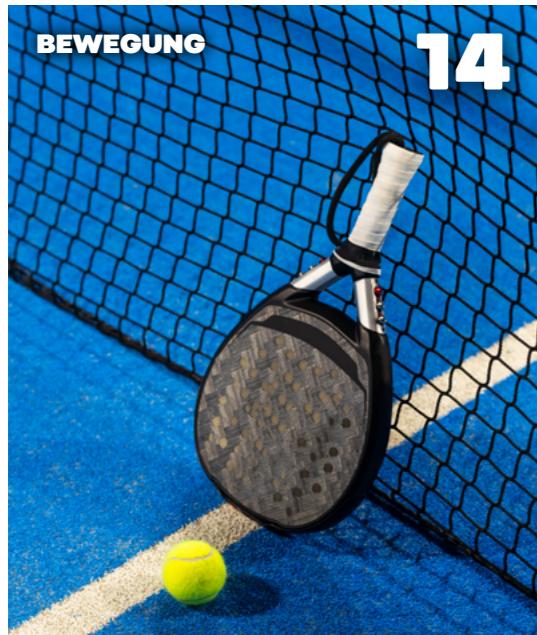
### SPRUNG INS KALTE WASSER

Darum sollten Sie öfter mal  
die eigene Komfortzone  
verlassen – und so geht's

### IM INTERVIEW

Eine Expertin erklärt:  
Diese Vorteile haben Online-  
Präventionskurse

Im Fokus:  
**NEUGIERDE**



# EDITORIAL



**Roland Reinheimer**  
CEO Hansefit

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Ausgabe 2 unseres Kundenmagazins FitWork steht ganz im Zeichen der Neugier. Diese Charaktereigenschaft ist der erste Schritt in Richtung Veränderung – und zugleich der treibende Motor für Fortschritt, Innovation und Wachstum. Ohne sie gäbe es wohl keine neuen Ideen, keine mutigen Entscheidungen und keine Bewegung – im wahrsten Sinne des Wortes.

Als einer der führenden Firmenfitnessanbieter erleben wir bei Hansefit täglich, wie Neugierde Menschen dazu bringt, Neues auszuprobieren: etwa eine unbekannte Sportart wie Padeltennis oder einen digitalen Präventionskurs, um gesündere Alltagsroutinen zu etablieren. Auch Unternehmen, die sich für Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung entscheiden, tun das oft aus Neugier: Was wäre,

wenn gesündere Mitarbeitende auch zufriedenere und gleichzeitig produktivere Mitarbeitende wären?

Auf den folgenden Seiten widmen wir uns genau diesem Impuls. Wir zeigen, wie Neugierde Organisationen verändern und voranbringen kann, werfen einen Blick auf zukunftsweisende Gesundheitsstrategien und sprechen mit Expertinnen, die neugierig geblieben sind – und damit Großes bewegen.

Lassen Sie sich inspirieren. Bleiben Sie neugierig. Und genießen Sie vor allem einen sportlichen Sommer!

**Ihr Roland Reinheimer**

*J. Reinheimer*

Fotos: Getty Images / Sinenky, miniseries, Drazen\_



# INHALT

- 2 Editorial**
- 3 Inhaltsverzeichnis**
- 4 Inside HR**  
Neugierde als Schlüssel zum Unternehmenserfolg
- 6 Hansefit-News**  
Neuigkeiten aus der Welt von Hansefit
- 10 Mentale Gesundheit**  
Raus aus der Komfortzone: Eine Psychologin teilt bewährte Strategien, mit denen es hoch hinaus geht
- 14 Bewegung**  
Frischer Geist, fitter Körper: Darum profitieren Sie auf ganzer Linie von neuen Sportarten wie Padeltennis
- 18 Ernährung**  
Wissen, was auf den Teller kommt – von versteckten Zuckerbomben und internationalen Exoten
- 22 Rezept**  
Weckt Fernweh und die Lust auf neue Aromen: exotisches Gemüsecurry
- 24 Erfolgsgeschichte**  
Einblicke in die partnerschaftliche Zusammenarbeit mit dem Hansefit-Kunden VfL Osnabrück
- 26 Interview**  
Maike Zimmering, Expertin für Prävention, über die Vorteile der fitbase Online-Präventionskurse
- 27 Impressum**

# KENNEN SIE DIESEN SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG?

**„Neugier ist kein Nice-to-have, sondern eine Kernkompetenz, um an einem sich ständig weiterentwickelnden Arbeitsplatz erfolgreich zu sein.“**

Senior Recruiter Patricia Kobylanska versteht Neugierde als Treiber von Wandel und Innovation – und damit als eine unverzichtbare Fähigkeit für das Bestehen in einer sich stetig verändernden Arbeitswelt. Hier verrät sie, warum.



Foto: Getty Images / Nuthawut Somsuk



**Patricia Kobylanska**  
Senior Recruiter

Patricia Kobylanska ist Senior Recruiter bei Hansefit, fordert Neugier als wichtige Fähigkeit und nutzt ihre Erkenntnisse, um innovative Talente mit zukunftsorientierten Unternehmen zusammenzubringen.

Was treibt uns beruflich wirklich an? Sicher sind Qualifikationen und Einsatz wichtig, doch eine Eigenschaft wird oft übersehen: Neugierde. Als Senior Recruiter erlebe ich immer wieder, wie sie Veränderungen, Innovation und Erfolg ermöglicht. Die Menschen, die Fragen stellen und Unbekanntes erkunden, sind häufig die, die wirklich vorankommen. Warum setzen wir diese Kraft nicht bewusster ein?

Die Möglichkeit, hybrid zu arbeiten, ist heute für viele Arbeitnehmende ein Motor für mehr Zufriedenheit. Mitarbeitende möchten selbst entscheiden, ob sie im Büro oder von zu Hause aus arbeiten. Neugierige Führungskräfte hinterfragen starre Modelle und erkunden, was Teams wirklich brauchen, um erfolgreich zu sein. Warum halten manche Unternehmen dennoch an alten Strukturen fest, wenn doch flexiblere Ansätze viel Potenzial bergen? So sind zum Beispiel auch flexible Arbeitszeiten essenziell, vor allem für die junge Generation Z. Sie sucht eine Balance zwischen Arbeit und Privatleben – ein Wunsch, der nicht im Widerspruch zu Unternehmenszielen stehen muss. Doch es braucht Neu-

gierde, um neue Wege auszuprobieren, die schließlich zu stärkerem Engagement führen.

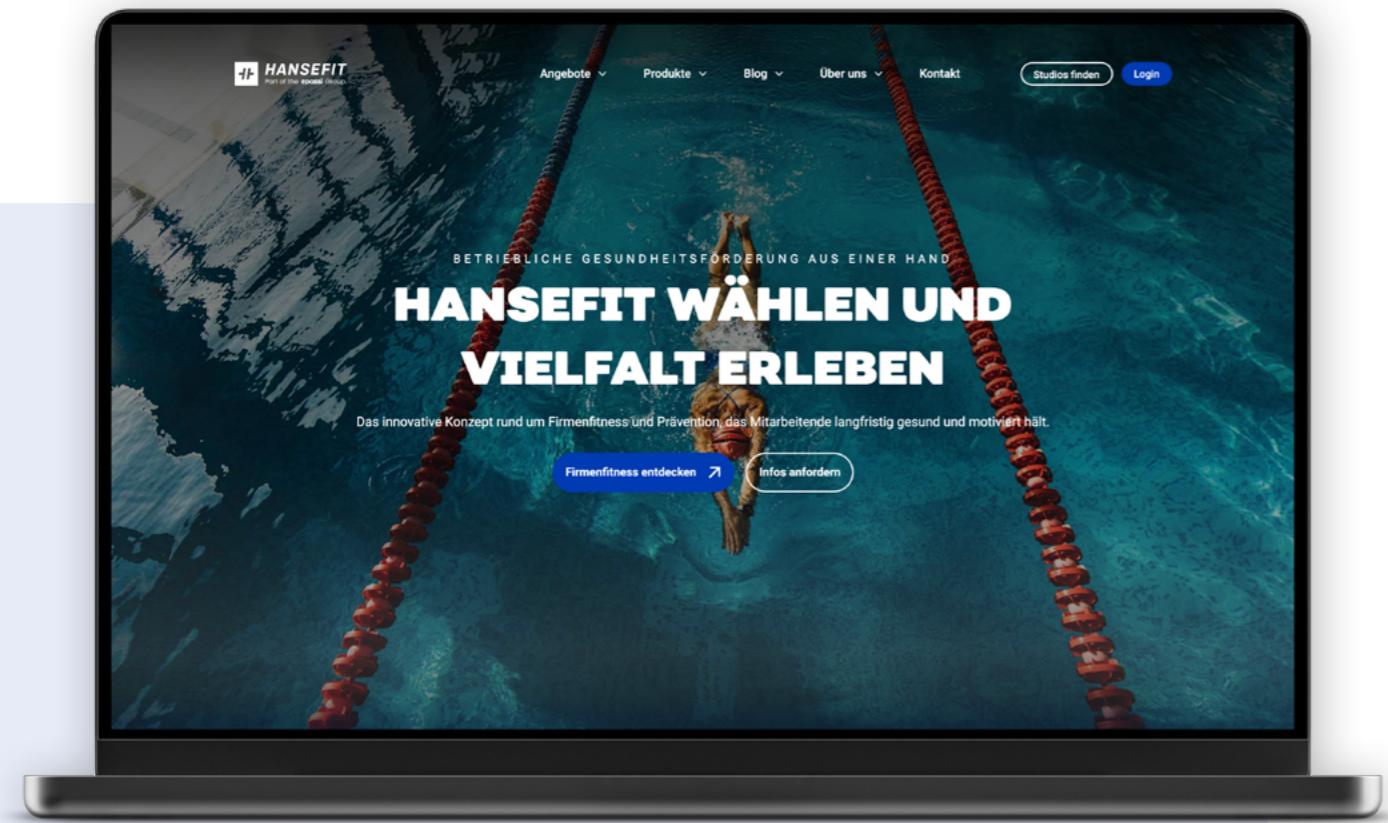
Und wie sieht es mit Diversität aus? Davon lebt jedes Team. Sie geht über bloße Toleranz hinaus. Diversität benötigt Neugierde, um andere Blickwinkel und Gedanken aufzunehmen, zu verstehen und für sich zu nutzen. Führungskräfte profitieren von Diversität innerhalb ihrer Teams. Wenn wir uns nicht die Frage stellen: „Was wäre, wenn?“, wie viele Chancen bleiben dann ungeutzt? Diversität und Offenheit ermöglichen einen Perspektivwechsel und den Blick auf das große Ganze. Das führt automatisch zu großartigen Ergebnissen, denn verschiedene Stärken ergänzen sich.

**„Die Zukunft der Arbeit braucht keine starren Regeln, sondern offene Köpfe.“**

Neugierde hat mich persönlich weitgebracht und sie kann ganze Arbeitswelten verändern. Lassen Sie uns neugierig bleiben – auf Ideen, Menschen und die Vielfalt der Möglichkeiten. Denn die Zukunft gehört denen, die bereit sind, zu lernen, zu hinterfragen und sich weiterzuentwickeln. #

# NEUES AUS DER HANSEFIT-WELT

Aktuelle Entwicklungen, spannende Projekte, exklusive Einblicke und vieles mehr – erfahren Sie hier, was uns bei Hansefit derzeit bewegt.



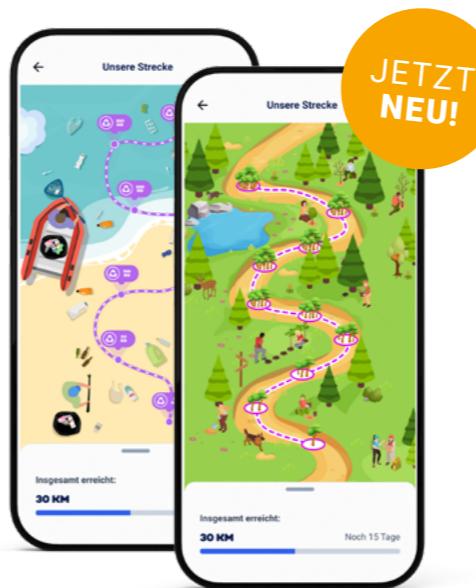
## Alles neu machte der ... Juni

Hansefit hat einen weiteren Meilenstein erreicht, denn die **Unternehmens-Website** wurde einem umfangreichen **Relaunch** unterzogen und erstrahlt jetzt in frischem Glanz. Für unsere Kundinnen und Kunden sowie alle Nutzenden bedeutet das:

- ✓ Ein moderneres Design,
- ✓ kreativere, authentischere Bildwelten
- ✓ eine intuitivere Bedienung,
- ✓ und noch vieles mehr warten darauf, entdeckt zu werden!
- ✓ schnellere Ladezeiten,

Zudem finden Sie neben unserem Firmenfitness-Angebot nun auch alle weiteren Produkte, also den **Schrittwettbewerb** und die **fitbase Online-Präventionskurse**, an einem gemeinsamen Ort auf [hansefit.de](https://hansefit.de). Haben Sie sich auf unserer neuen Website schon umgeschaut?

Fotos: Getty Images / salim hanzz; Adobe Stock / WavebreakMediaMicro



## Neue Strecken-Designs am Start

Der **Schrittwettbewerb von Hansefit** ist die ultimative Bewegungs-Challenge für Ihr Unternehmen, um Step by Step die Gesundheit der Mitarbeitenden zu fördern. Diese „erlaufen“ in Teams interaktive Strecken mit flexibler Länge und tragen dabei ihre Schritte. Einige unserer Strecken zählen auf den **Charity-Aspekt** ein und lassen sich mit Spendenzielen verbinden. So werden bei der brandneuen Strecke *Laufen für den guten Zweck* zum Beispiel Bäume „gesammelt“ und diese am Ende einem realen guten Zweck gespendet.

Das gesamte Strecken-Portfolio können Sie sich [hier anschauen](#). Sollte die passende Strecke für Ihr Unternehmen nicht dabei sein, sprechen Sie uns gern an und wir finden eine kreative Lösung für Ihren individuellen Schrittewettbewerb mit Hansefit: [hansefit.de/schrittewettbewerb](https://hansefit.de/schrittewettbewerb)



Übrigens: Dank eines Updates kommen jetzt auch **motivierende Pushnachrichten** zur täglichen Bewegungserinnerung direkt auf das Smartphone Ihrer Mitarbeitenden.



# 17,4 %

aller jährlichen Krankheitstage sind auf **psychische Erkrankungen** zurückzuführen.

(Quelle: DAK-PsycheReport 2025)

## ZAHL DER AUSGABE



## Hansefit übernimmt Verantwortung

Wir freuen uns, bekannt geben zu dürfen, dass Hansefit **offizielles DSSV-Fördermitglied** ist. Der DSSV e.V. ist **Europas größter Arbeitgeberverband für die Fitnesswirtschaft** und verfolgt bereits seit 1984 das oberste Ziel, die Interessen der Branche zu vertreten – für bestmögliche Rahmenbedingungen, mehr Gesundheit und ein starkes Gesundheitsbewusstsein. Mit **unserem Engagement** als aktives Fördermitglied unterstützen wir bei Hansefit die wichtige Arbeit des DSSV e.V. Erfahren Sie mehr zum Verband unter: [dssv.de](https://dssv.de)



Sascha Jordan (Hansefit) gab in Kassel spannende Impulse zum Thema „Zukunftsfähig am Bewerbermarkt“



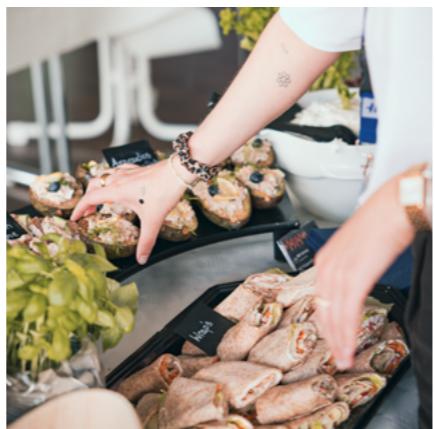
Hansefit CONNECT bewegt – auch im Rahmen einer aktiven Pause durch das BLU-Team, Partner im Hansefit-Netzwerk

## Hansefit CONNECT: Erfolgreicher Start für ein neues Event-Format

Um mit unseren Kundinnen und Kunden in den Austausch zu treten und Ihnen eine Kommunikationsplattform untereinander zu bieten, haben wir **Hansefit CONNECT** ins Leben gerufen – ein **exklusives B2B-Networking-Event** voller spannender Einblicke, wertvoller Impulse und interaktiver Erlebnisse rund um das Thema *Strategien für nachhaltige Mitarbeitenden gesundheit*. Das hat die Teilnehmenden bei unserem Auftritt in Kassel unter anderem erwartet:

- ✓ **Inspirierende Vorträge zu den neuesten Trends der betrieblichen Gesundheitsförderung.**
- ✓ **Netzwerkmöglichkeiten mit Branchenkolleginnen und -kollegen, BGM-Spezialisten und unserem Expertenteam.**

Weitere Events der Reihe Hansefit CONNECT in deutschen Städten sind bereits in Planung – freuen Sie sich auf Ihre **exklusive Einladung**, sobald Hansefit CONNECT auch in Ihre Stadt kommt!



## Stillstand?

Kennen wir bei Hansefit nicht! Es ist noch gar nicht lange her, da haben wir in unserer Fit-Work Ausgabe 1 mit Stolz verkündet, dass nun mehr als 10.000 **Fitness-, Wellness- und Gesundheitseinrichtungen** zu unserem deutschlandweiten Netzwerk zählen. Und nun gibt es direkt wieder etwas zu feiern, denn: Die Zahl der Partner ist gestiegen auf über:

**11.500!**

Mit diesem rasanten Wachstum gestaltet Hansefit aktiv die Zukunft der betrieblichen Gesundheitsförderung – mit dem Anspruch, langfristig neue Maßstäbe zu setzen. **Hier entlang, um das vielseitige Partnernetzwerk von Hansefit zu entdecken:** [hansefit.de/studio-finden](http://hansefit.de/studio-finden)

**EVENT-TIPP**

**ZUKUNFT PERSONAL®  
EUROPE**  
09. - 11.09.2025

## Hansefit auf der ZP Europe

Vom 9. bis zum 11. September findet in Köln die diesjährige **Zukunft Personal Europe** statt, Europas führendes Expo-Event rund um die Welt der Arbeit. Sie finden Hansefit in **Halle 5.1 an Stand 0.18**.

Kommen Sie gern auf einen frisch gebrühten Kaffee vorbei oder testen Sie Ihr Hansefit-Wissen beim Memory. **Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

# DIE MACHT DER KOMFORTZONE

Vertraute Wege geben uns Sicherheit – doch oft halten sie uns davon ab, unser volles Potenzial zu entfalten. Denn echtes Wachstum beginnt dort, wo wir den Mut haben, Neues zu wagen.

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum Sie immer wieder den gleichen Weg zur Arbeit nehmen, in Ihrem Lieblingsrestaurant dasselbe Gericht bestellen oder zögern, eine neue Sprache zu lernen? Es fühlt sich sicher und bequem an. Ihre sogenannte Komfortzone gibt Ihnen Stabilität und schützt vor Unsicherheiten. Aber: Es hat enorme Vorteile, auch mal einen Ausbruch zu wagen – wie das gelingt, verrät dieser Artikel.

## Das Komfortzonen-Modell

Die Abbildung rechts ist eine einfache Möglichkeit, um zu verstehen, wie Menschen wachsen und lernen, indem sie sich durch mehrere psychologische Zustände bewegen. Es stammt ursprünglich aus der Erlebnispädagogik und unterteilt Erfahrungen in drei Hauptzonen:

### Komfortzone:

Hier fühlen sich Menschen sicher, haben die Kontrolle und erleben wenig bis keinen Stress. Diese Zone umfasst vertraute Routinen und Umgebungen. Sie bietet Stabilität.

### Stretch- oder Lernzone:

Direkt außerhalb der Komfortzone liegt der Bereich, in dem moderate Herausforderungen einen dazu bringen, neue Fähigkeiten zu entdecken und sich weiterzuentwickeln. In dieser Zone entsteht möglicherweise ein Gefühl von leichter Unsicherheit oder Unbehagen, doch die Situation bleibt machbar – und genau das fördert persönliches Wachstum.

### Panik- oder Angstzone:

Dies ist der äußerste Bereich, in dem Herausforderungen überwältigend wirken. Der Stresspegel ist hoch, Angst übernimmt die Kontrolle und Lernprozesse werden blockiert. In diesem Zustand ist kaum noch Weiterentwicklung möglich, da der Druck zu groß wird.

### Mut wird belohnt

Immer, wenn wir den Mut aufbringen, etwas Neues auszuprobieren, wachsen wir – auf fachlicher wie persönlicher Ebene. Wer sich auf unbekannte Aufgaben, neue Rollen oder ungewohnte Situationen einlässt, stärkt das eigene Selbstvertrauen. Denn dabei wird erlebbar: Herausforderungen lassen sich meistern. Dieses Vertrauen in das eigene Können steigert nicht nur die Selbstwirksamkeit, sondern auch die Kreativität und die Fähigkeit, Probleme eigenständig zu lösen. Regelmäßig Neues ins Leben zu lassen, fördert die Anpassungsfähigkeit und stärkt die Flexibilität im Umgang mit Veränderungen – zentrale Kompetenzen in einer sich rasant wandelnden Welt. Gleichzeitig geht dieser Schritt ins Unbekannte und die damit verbun-



dene Abwechslung oft mit mehr Freude und Motivation einher, im Berufs- wie im Privatleben.

### Fehler als Chance

Ebenso bedeutsam ist der Umgang mit Fehlern. Ein Boulderer beispielsweise kennt die Wahl: an der Kletterwand den leichten Weg nehmen oder den schwierigeren, der zum Abrutschen führen könnte? Hinter Letzterem verbirgt sich das Lernpotenzial. Denn Rückschläge wie dieser sind keine Niederlagen, sondern Chancen. Diese Haltung ist die Grundlage

für eine gesunde Fehlerkultur, die langfristig Innovation fördert und sich wunderbar auf die Arbeitswelt übertragen lässt. Stellen Sie sich vor, Sie haben schon länger den Wunsch, in einem Meeting eine Idee einzubringen, haben sich bisher aber nicht getraut. Vielleicht aus Sorge vor kritischen Rückfragen oder Ablehnung? Entscheiden Sie sich beim nächsten Mal bewusst dafür, Ihre Idee zu

**„Wer nie etwas wagt, wird auch nie über sich hinauswachsen.“**



**Larissa Pyne**  
Expertin für mentale Gesundheit

Als Psychologin (M.Sc.) mit klinischem Schwerpunkt und Erfahrung in der psychologischen Beratung vermittelt die Expertin psychologisches Wissen praxisnah, fundiert und empathisch.

# 190+

Kletter- und Boulder-Spots  
bietet das Hansefit-Netzwerk  
deutschlandweit.

Gleich hier entdecken:  
[hansefit.de/studio-finden](http://hansefit.de/studio-finden)

## Die unsichtbaren Barrieren

Aber was ist es denn, was uns zurückhält? Oft sind es tief verankerte Mechanismen, die uns davon abhalten, Neues zu wagen. Die Angst vor dem Versagen ist dabei eine der größten Hürden. Der Gedanke „Was, wenn ich es nicht schaffe?“ kann so sehr lähmen, dass wir gar nicht erst ins Handeln kommen. Evolutionär gesehen ergibt das sogar Sinn, denn: Unser Gehirn liebt Sicherheit. Unbekanntes wird als potentielle Bedrohung wahrgenommen, was Stress auslöst. Gleichzeitig neigen wir zur Bequemlichkeit. Nach einem langen Arbeitstag auf der Couch zu bleiben fühlt sich angenehmer an, als ins Fitnessstudio zu gehen oder eine neue Herausforderung anzunehmen.

Außerdem spielen gesellschaftliche Prägungen eine Rolle. In vielen Kulturen wird Fehlervermeidung mehr geschätzt als Experimentierfreude. Wer einmal gescheitert ist, könnte als weniger kompetent gelten, im Vergleich zu jemandem, der aus Erfahrungen gelernt hat. Hinzu kommen selbstlimitierende Glaubenssätze wie „Ich bin nicht gut genug“



oder „Andere können das viel besser als ich“, die häufig zurückhalten, ohne eine reale Grundlage zu haben.

### Neugier ist besser als Angst

Wissenschaftliche Studien belegen, dass das Verlassen der Komfortzone durch Neugier gesteuert wird und entscheidend für Lernen, Resilienz und Anpassungsfähigkeit ist. Stellen Sie sich einmal vor, Sie würden sich immer von Ihrer Angst leiten lassen. Würden Sie dann jemals einen neuen Job annehmen, eine neue Sportart ausprobieren oder alleine

in den Urlaub fahren? Wahrscheinlich nicht. Angst hält uns klein und verhindert, dass wir uns weiterentwickeln. Neugier hingegen eröffnet völlig neue Möglichkeiten. Sie hilft, Herausforderungen als Chancen zu sehen und nicht als Bedrohung. Sie setzt Glücksgefühle frei und macht zufriedener. Außerdem stärkt sie soziale Beziehungen, weil Sie offener auf andere zugehen. Gründe genug, es einfach mal zu wagen – bewährte Strategien für den sogenannten Sprung ins kalte Wasser gibt es auf der rechten Seite. ↗

Foto: Getty Images / Drazen.

## ANGST ODER ABENTEUER? RAUS AUS DER KOMFORTZONE!

Die Komfortzone bietet Sicherheit – aber nur selten echtes Wachstum. Mit diesen Tipps lässt sich die Angst vor dem Unbekannten überwinden.

### Klein anfangen

Niemand muss sofort einen riesigen Sprung ins Unbekannte wagen. Das könnte überfordern und Angst sowie Panik zur Folge haben. Es geht vielmehr darum, kleine Schritte zu machen, um nach und nach den Radius der Komfortzone zu erweitern.

Eine Möglichkeit besteht darin, bewusst alte Alltagsgewohnheiten zu brechen. Das kann bedeuten, ein neues Rezept auszuprobieren – zum Beispiel unser exotisches Gemüsecurry auf Seite 22 – oder beim Mittagessen im Pausenraum neben der neuen Kollegin zu sitzen. Solche kleinen Veränderungen im Alltag helfen, sich mit dem Ungewöhnlichen anzufreunden.

### 4 Challenge accepted

Auch kleine Hürden machen einen Unterschied: Gehen Sie alleine ins Kino oder in ein Café, sprechen Sie eine fremde Person an oder testen Sie ein ungewohntes Hobby. Das kann ein Malkurs sein, eine neue Sportart wie Padeltennis (siehe Seite 16) oder eine Sprachlern-App, mit der Sie sich langsam an eine neue Sprache herantasten. Arbeitgebende können zum Beispiel mit Weiterbildungsmöglichkeiten oder Firmenfitness unterstützen.

### Was kann schon passieren?

Wenn Ängste einen zurückhalten, hilft es, Worst-Case-Szenarien zu überdenken: Was ist das Schlimmste, das passieren könnte? Meistens sind die Befürchtungen unbegründet und ein Stolpern hat weniger dramatische Folgen, als anfangs gedacht.

### 3 Ich mach das!

Verantwortung zu übernehmen, ist ein effektiver Weg, die Komfortzone zu verlassen. Melden Sie sich freiwillig für eine kleine Präsentation im nächsten Meeting, übernehmen Sie die Leitung eines Projekts oder besuchen Sie einen Workshop, der Sie interessiert. Je öfter Sie sich Herausforderungen stellen, desto mehr wachsen Sie daran.

### Fazit: Angst bremst uns aus, Neugierde bringt uns voran!

Natürlich ist es bequemer, einfach in der Komfortzone zu bleiben. Doch die aufregendsten Erlebnisse finden außerhalb davon statt. Anstatt sich von Ängsten leiten zu lassen, sollten Sie neugierig bleiben. Denn mit jeder neuen Erfahrung wachsen Sie – und entdecken dabei vielleicht unbekannte Seiten an sich, die Ihnen gefallen.

Wer den Mut aufbringt, sich Herausforderungen zu stellen, wird feststellen, dass Unsicherheit nicht nur Risiko, sondern auch Chance bedeutet. Und oft zeigt sich: Der erste Schritt ist der schwerste – danach wird es mit jedem Mal ein bisschen leichter.

# NEUE SPORTARTEN – NEUE HERAUSFORDERUNGEN

Ob Bouldern, Padeltennis oder Stand-up-Paddling – wer sich traut, neue Sportarten wie diese auszuprobieren, entdeckt oft mehr als nur ungeahnte Muskelgruppen. Warum es sich auf körperlicher Ebene lohnt, sportlich neugierig zu bleiben – und wie auch der Geist dabei mittrainiert – erfahren Sie hier.



Foto: Getty Images / Klaus Vedfelt

Während der Kindheit ist Bewegung ein ständiger Begleiter. Durch Ausprobieren und Neugierde lernen wir zu krabbeln, gehen, rennen, balancieren, springen oder klettern. Jeder Tag bringt neue Herausforderungen und Reize, wodurch sich die eigenen Fähigkeiten verbessern. Diese Erfahrungen prägen nicht nur das Bewegungsrepertoire, sondern beeinflussen auch das Selbstvertrauen und die Fähigkeit, sich neue Bewegungsmuster anzueignen. Später, im Jugend- und Erwachsenenalter, treten diese Grundlagen in der Regel in den Hintergrund. Eintönige Bewegungen bestimmen den Alltag, langes Sitzen am Arbeitsplatz, vertraute Sportarten oder feste Trainingspläne prägen das Bewegungsverhalten. Doch gerade das bewusste Verlassen dieser einstudierten Abläufe eröffnet neue Lern- und Entwicklungspotenziale.

**Training für Körper und Geist**  
Wie bei Kindern, fördert das Erlernen neuer Bewegungsabläufe auch im Erwachsenenalter nicht nur die körperliche, sondern ebenso die geistige



**Celina Feldtmann**  
Experten für Bewegung

Die studierte Gesundheitswissenschaftlerin, DOSB-Trainerin C Leistungssport (Schwimmen) und selbst aktive Schwimmerin weiß, wie Menschen ihren Alltag bewegter gestalten können.

DOSB steht für Deutscher Olympischer Sportbund.

## Die sieben koordinativen Fähigkeiten im Überblick

### Reaktionsfähigkeit

Die Fähigkeit, möglichst zügig und gezielt auf Signale wie einen Startschuss zu reagieren.

### Gleichgewichtsfähigkeit

Die Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten oder wieder zurück ins Gleichgewicht zu kommen.

### Umstellungsfähigkeit

Die Fähigkeit, Bewegungen an veränderte Bedingungen wie Richtungswechsel anzupassen.

### Differenzierungsfähigkeit

Die Fähigkeit, Bewegungen zielgerichtet durchzuführen, etwa präzise Schüsse oder Schläge.

### Orientierungsfähigkeit

Die Fähigkeit, die Lage des eigenen Körpers und die von weiteren Personen im Raum oder auf dem Feld schnell zu erfassen und zu beurteilen.

### Rhythmisierungsfähigkeit

Die Fähigkeit, Bewegungen in einem Rhythmus auszuführen, welcher vorgegeben (Tanzen) oder selbst erzeugt (Hürdenlauf) sein kann.

### Kopplungsfähigkeit

Die Fähigkeit, einzelne Bewegungen mehrerer Körperteile zu einem flüssigen Ablauf zu verbinden – zum Beispiel Laufen und das gleichzeitige Schlagen eines Balls mit einem Schläger.

verbessern zudem die Achtsamkeit, steigern das Körperbewusstsein und stärken die kognitive Verarbeitungsgeschwindigkeit. Dadurch wird das kreative Denken, die Konzentrations- und Problemlösefähigkeit gefördert. All das sind Skills, die im Privat- wie im Berufsleben gefragt sind.

### Koordinative Fähigkeiten

Sie sind die Basis von Bewegung. Besonders das Erlernen von koordinativ anspruchsvollen Bewegungen und Sportarten fördert die Vernetzung zwischen Gehirn und Körper. Koordinativ anspruchsvoll ist eine Bewegung nicht nur, wenn zwei Bewegungarten wie zum Beispiel Laufen und Werfen kombiniert werden müssen. Auch das Reagieren auf Signale oder Spielabläufe, schnelle Richtungswechsel in einer Bewegung oder das Halten des Gleichgewichts oder Rhythmus gehören dazu. Insgesamt gibt es sieben koordinative Fähigkeiten (siehe Kasten). Je besser diese ausgebildet sind, desto effizienter sind Bewegungsabläufe und desto schneller können neue Sportarten erlernt werden. ▶

## WOHER KOMMT PADELTENNIS?

**Padeltennis wurde 1965 in Mexiko erfunden und verbreitete sich schnell in Spanien und Argentinien. Seit den 2010er-Jahren erlebt der Sport in Europa einen starken Aufschwung und ist besonders seit etwa 2020 wieder stark im Trend – auch in Deutschland. Ge- spielt wird meist im Doppel auf einem kleineren, von Wänden umgebenen Feld, wobei die Wände aktiv ins Spiel einbezogen werden.**

Mehr zum Thema Padel- tennis und die wichtigsten Regeln einfach erklärt gibt es im Hansefit-Blog:

[hansefit.de/  
padeltennis-regeln](https://hansefit.de/padeltennis-regeln)



Fotos: Getty Images / Sinenky, Jacob Lund Photography; Adobe Stock / joescarnici; 123RF / xartproduction

## Padel als Koordinationssport

Es gibt eine ganze Reihe von Sportarten, bei denen gleich mehrere koordinative Fähigkeiten gefordert sind – also solche, bei denen das Zusammenspiel von Wahrnehmung, Bewegung und Anpassung besonders intensiv ist. Dazu zählen unter anderem Spielsportarten, Kampfsport oder Tanzen. Aber auch Rückschlagsportarten wie Tennis, Badminton oder die Trendsportarten Pickleball und Padeltennis sind koordinativ.

### Reaktion, Orientierung, Balance

Besonders Padeltennis fordert eine Vielzahl an koordinativen Fähigkeiten. Neben der Kombination von Arm- und Beinbewegungen steht vor allem das schnelle Reagieren auf Richtungswechsel im Vordergrund. Anders als beim klassischen Tennis ist das Spielfeld beim Padeltennis mit Wänden umrandet, wodurch das Spiel eine weitere Dimension erhält und es zu unerwarteten Richtungswechseln kommt. Spielende müssen also nicht nur schnell reagieren, sondern sich auch den stetig wechselnden Spielrichtungen anpassen, ohne aus der Balance zu kommen.

Padeltennis fordert aber nicht nur die koordinativen Fähigkeiten. Besonders eine gute Ausdauer und Schnelligkeit sind bei diesem Sport gefragt. Auch die Bereiche Kraft und Beweglichkeit kommen nicht zu kurz. Durch das schnelle Spielen der Bälle wird die Muskulatur im Oberkörper gekräftigt und gleichzeitig die Beweglichkeit der Schultergelenke gefordert. Kurz gesagt: Padeltennis ist ein echter Allrounder. Durch die immer neuen Spielsituationen werden Körper und Geist gleichermaßen trainiert. Jede Menge Spaß macht ein Match obendrein.

## Was hilft beim Erlernen neuer Bewegungen?

Unsere Expertin gibt drei Tipps, um mit Spaß und Neugierde statt Überforderung in ein neues Bewegungsabenteuer durchstarten zu können:



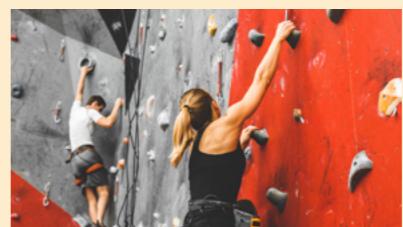
### Visuelle Hilfen nutzen

Videoaufnahmen oder das Beobachten erfahrener Sportlerinnen und Sportler kann anfangs helfen, neue Bewegungen besser zu verstehen und dann nachzuahmen.



### Eins nach dem anderen

Komplexe Bewegungen sollten in kleinere, überschaubare Teile zerlegt werden. So kann etwa zunächst die Armbewegung geübt werden, bevor die Beinarbeit dazukommt. Das erleichtert dem Gehirn das Verarbeiten und Speichern der Abläufe.



### Feedback einholen

Rückmeldungen von außen, durch Trainer, Mitspielende oder Videoanalysen, geben gezielt Hinweise auf Verbesserungsmöglichkeiten und fördern so den Lernprozess.

## Neugierig geworden?

Neben Padeltennis und Pickleball bietet Hansefit insgesamt über 50 verschiedene Sportarten, mit denen Sie frischen Wind in die Sportroutine bringen können. Welche das sind, erfahren Sie hier: [hansefit.de/studio-finden](https://hansefit.de/studio-finden)

# WISSEN, WAS AUF DEN TELLER KOMMT

Lebensmittel sind mehr als bloße Sattmacher – sie können den Gaumen erfreuen, die Gesundheit stärken und gleichzeitig ein kulinarisches Abenteuer sein. Ein Plädoyer für Neugierde.

**N**eugierde öffnet die Tür zu einer Ernährung, die besser zu den eigenen Bedürfnissen passt. Sie lädt dazu ein, bewusst einzukaufen, neue Lebensmittel kennenzulernen, experimentierfreudig zu kochen und so Schritt für Schritt die eigene Ernährungskompetenz zu stärken. Dazu zählt auch, beim Gang durch den Supermarkt den Durchblick zu haben – was aber nicht bedeutet, Ernährungsexperte sein zu müssen. Neugier genügt meist schon! Denn die Antwort auf die spannende Frage „Was ist wirklich drin?“ steht oft kleingedruckt auf der Rückseite der jeweiligen Produkte. Und das entspricht häufig nicht den Werbeversprechen der Hersteller. Ein Blick auf die Zutatenliste lohnt sich darum. Nicht, weil es um Verzicht oder Perfektion geht, sondern um Interesse und Achtsamkeit im Hinblick auf die eigene Ernährung.

## Mit offenen Augen einkaufen

Die **Zutatenliste** verrät weit mehr als viele Verbraucherinnen und Verbraucher ahnen: Die Reihenfolge der abgebildeten Inhaltsstoffe spiegelt deren Gewichtsanteil im Lebensmittel wider – je weiter vor-

ne, desto dominanter ist der Anteil. Außerdem deutet eine lange Zutatenliste auf eine starke Verarbeitung mit Zusatzstoffen hin. Die Faustregel lautet darum: Je kürzer die Zutatenliste, desto natürlicher ist das Produkt. Vermeiden Sie daher, wann immer möglich, Produkte mit einer langen Liste an Zutaten und achten Sie auf die Qualität dieser, beziehungsweise auf eine natürliche, unverarbeitete Auswahl.

Ein weiterer Indikator für die Qualität von Lebensmitteln ist die **Nährwerttabelle**. Sie liefert Angaben zu: Gehalt von Energie, Fett, gesättigten Fettsäuren, Kohlenhydraten, Zucker, Eiweiß und Salz. Vergleichen Sie stets die Angaben pro 100 Gramm,



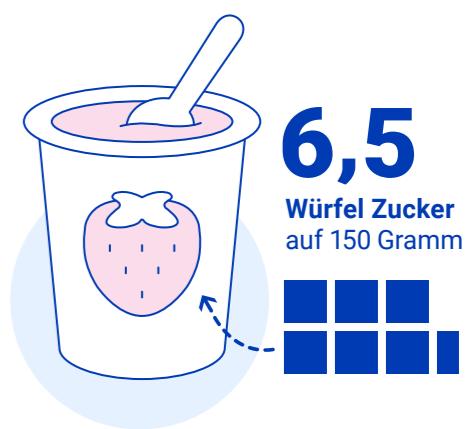
Fotos: Getty Images / FreshSplash, minisetis



**Lena Saller**  
Expertin für Ernährung

Die Diätassistentin, Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement und erfahrene Ernährungsberaterin entwickelt unter anderem gesunde Rezepte und Online-Präventionskurse für Hansefit.

um Produkte objektiv bewerten zu können. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Erwachsenen, möglichst nicht mehr als 25 Gramm freien Zucker pro Tag zu konsumieren. Damit ist der Zucker gemeint, der Lebensmitteln und Getränken zugesetzt wird sowie der Zucker, der natürlicherweise in Honig, Sirup, Fruchtsäften und Fruchtsaftkonzentraten enthalten ist. Zuckeraufzähler lauern nahezu überall in unserem Alltag: Ein Fruchtjoghurt zum Beispiel enthält im Schnitt circa 13 Gramm Zucker pro 100 Gramm. Das entspricht stolzen 6,5 Würfeln Zucker bei einem 150-Gramm-Becher. Greifen Sie stattdessen besser zu Naturjoghurt und kombinieren Sie diesen mit frischen Beeren – das spart rund 50 Prozent Zucker und schmeckt obendrein auch noch richtig lecker. ▶



Unterschätzte Zuckerbomben aus dem Kühlregal im Supermarkt: Fruchtjoghurt. Weitere Beispiele sind Wurst, Brot oder auch Tomatensoße.

## Offen für Alternativen

Pflanzliche Fleischalternativen wie Tofu, Hülsenfrüchte oder Tempeh liefern blutzuckerstabilisierende Ballaststoffe und entzündungshemmende sekundäre Pflanzenstoffe, die in Fleisch fehlen. Außerdem ist der Proteingehalt durchaus mit dem von Fleisch vergleichbar.

**„Gesunde Ernährung muss nicht eintönig sein – im Gegenteil: Die Neugier auf neue Lebensmittel öffnet Türen zu geschmacklichen und gesundheitlichen Vorteilen.“**

Pflanzliche Milchalternativen wie Hafer-, Mandel- oder Sojadrink sollten ungesüßt bevorzugt werden. Haferdrink hat von Natur aus einen leicht süßlichen Geschmack, Mandeldrink ein nussiges und Sojadrink ein neutrales Aroma. Alle drei enthalten kein Cholesterin und kaum gesättigte Fettsäuren, wodurch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sinkt. Und ein weiterer Pluspunkt gegenüber Kuhmilch: Sie belasten die Umwelt weniger. Daneben verdienen auch Vollkornprodukte unbedingt mehr Aufmerksamkeit: Natreis, Vollkornbrot oder -nudeln sättigen länger, fördern die Verdauung und stabilisieren den Blutzucker. Im Gegensatz zu raffinierten Getreideprodukten enthalten sie noch alle Bestandteile des Korns, einschließlich der nährstoffreichen Randschichten und des Keimlings.

## Blick über den Tellerrand

Jede dieser Zutaten bringt ein einzigartiges Nährstoffprofil mit. Wer sich auf monotone Diäten beschränkt, riskiert langfristig Nährstoffdefizite. Trauen Sie sich also, Neues auszuprobieren – Ihre Gesundheit und Ihre Geschmacksknospen werden es Ihnen danken. Wunderbar eignen sich da die vielen internationalen Küchen



**Topinambur**  
**(nussiger Geschmack):**  
als Püree-Beilage, Rösti oder in einer Gemüsepflanne



**Stangenbrokkoli**  
**(milder Geschmack):**  
für Suppen, asiatische Gerichte oder als vegetarische Grillalternative

**58%**

der Deutschen geben Neugier als Hauptmotiv an, um neue Lebensmittel auszuprobieren.  
(BMEL, Ernährungsreport 2024)



**Pomelo**  
**(süß-bitterer Geschmack):**  
im Obstsalat, für Chutney oder herzhafte Salate

und deren Rezepte mit wahrem Gesundheitsbooster-Potenzial: Indisches Dal mit Kreuzkümmel pusht die Verdauung, mexikanisches Chili sin Carne mit Chili fördert die Durchblutung und thailändisches Curry mit Kurkuma (Rezept auf Seite 22) wirkt antientzündlich.

## Kimchi, Matcha, Quinoa und Co.

Doch die globale Küche bietet nicht nur exotische Gerichte, sondern auch einzelne Superfoods: So fördert Kimchi, der fermentierte Kohl aus Korea, durch probiotische Bakterien die Darmgesundheit. Kimchi passt nicht nur klassisch zu asiatischen Gerichten, sondern verleiht auch Sandwiches oder Salat-Bowls einen würzig-scharfen Kick. Matcha, das grüne Teepulver aus Japan, stärkt durch reichlich Antioxidantien das Immunsystem und wirkt dank des enthaltenen Koffeins anregend. Quinoa, das goldene Pseudogetreide aus den Anden, liefert alle neun essenziellen Aminosäuren, die der Körper nicht selbst herstellen kann. Und haben Sie schonmal Topinambur, Stangenbrokkoli oder Pomelo probiert (siehe Kasten links)?

## Kulinarische Expedition im Job

Für Unternehmen gewinnt das Thema gesunde Ernährung am Arbeitsplatz immer mehr an Bedeutung. Eine abwechslungsreiche Verpflegung in der Kantine oder beim Office Lunch wirkt sich nicht nur positiv auf die Gesundheit der Mitarbeitenden aus, sondern auch auf deren Motivation, Leistungsfähigkeit und das Betriebsklima. Indem Sie die Neugier der Mitarbeitenden wecken, etwa durch Aktionen wie Länderschwerpunkte, Veggie-Days oder das Teilen von Rezepten, bietet sich eine wertvolle Chance, das Ernährungsverhalten positiv zu beeinflussen.

Wer seine Neugier für Ernährung bewahrt, bekommt ein besseres Verständnis für die eigenen Vorlieben und gewinnt Freude am Ausprobieren. Schon kleine Veränderungen beim Einkaufen, Kochen oder Mittagessen im Büro können viel bewirken – für das persönliche Wohlbefinden, die Gesundheit und sogar die Umwelt. Entdecken Sie, wie bereichernd eine bewusste Ernährung sein kann, die immer wieder Überraschungen bereithält!

Fotos: Getty Images / bhofack2, Cavan Images, AtlasStudio, AnVr, olio



## Inspirationen für den Office Lunch

### ✓ Länderschwerpunkte:

Wie wäre es mit einem „Japan-Tag“ – inklusive Sushi-Bowl und kurzen Infos zur japanischen Esskultur? Thementage mit Länderschwerpunkten in der Kantine bieten nicht nur neue Geschmackserlebnisse, sondern auch kleine Wissenshappen, die das Mittagessen zum kulturellen Erlebnis machen. Ob Thailand, Marokko oder Mexiko – jede Woche wird eine neue kulinarische Entdeckung gemacht!

### ✓ Veggie-Days:

Mit rein pflanzlichen Gerichten eröffnen sich Mitarbeitenden neue Geschmackswelten. Sie fördern zudem die Gesundheit und leisten einen wertvollen Beitrag zur Nachhaltigkeit. Die abwechslungsreichen Speisen inspirieren dazu, auch privat mehr pflanzliche Mahlzeiten zu integrieren.

### ✓ Rezepte teilen:

Teilen macht Freude, auch beim Kochen. Das Austauschen von Rezepten zwischen Kolleginnen und Kollegen fördert die Kommunikation im Team und regt zum Nachkochen an. Eine einfache, digitale Sammlung der Lieblingsgerichte, etwa im Intranet, kann zur Inspirationsquelle für alle werden – ob für den Feierabend oder Meal-Prep am Wochenende.

Fermentiert, feurig, aromatisch: Kimchi macht neugierig auf die Küche Koreas



# EXOTISCHES GEMÜSECURRY

Wenn buntes Gemüse in einer aromatischen Kokosmilchsoße mit exotischen Gewürzen wie Kurkuma, Curry und Chili vereint wird, weht ein Hauch von Urlaub durch die Küche.



25 Min.



vegan



2 Portionen

## ZUTATEN

120 g Basmatireis  
1 Zwiebel (ca. 50 g)  
2 Knoblauchzehen  
100 g Brokkoli  
100 g Prinzessinnenbohnen  
1 mittelgroße Karotte (ca. 70 g)  
2 EL Rapsöl  
200 ml Kokosmilch, Konserve  
1 EL Gemüsebrühe  
Je 1 TL Curry, Kurkuma, Paprikapulver  
Chili, Salz, Pfeffer  
20 g Cashewkerne

### Smarte Resteverwertung

Schon gewusst? Übrig gebliebene Kokosmilch kann in Eiswürfelformen eingefroren werden. Dadurch bleibt sie länger haltbar und lässt sich beim nächsten Mal optimal portionieren. So eignet sie sich auch hervorragend, um zum Beispiel Smoothies zu verfeinern und ihnen eine cremige Konsistenz zu verleihen.

## ZUBEREITUNG

- Den Reis mit der doppelten Menge Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Hitze auf mittlere Stufe reduzieren. Für ca. 10 Minuten abgedeckt köcheln lassen, bis das gesamte Wasser aufgenommen wurde. Den Reis mit einer Gabel auflockern und für weitere 10 Minuten ruhen lassen.
- Währenddessen Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, in feine Würfel schneiden. Den Brokkoli in mundgerechte Röschen teilen. Die Prinzessinnenbohnen halbieren und die Karotte in dünne Scheiben schneiden.
- Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, das vorbereitete Gemüse für ca. 3–5 Minuten auf mittlerer Stufe anschwitzen. Kokosmilch, Gemüsebrühe, Curry, Kurkuma und Paprikapulver hinzufügen, gut umrühren und kurz aufkochen. Das Curry bei niedriger Hitze für ca. 5 Minuten köcheln lassen, bis die Bohnen gar sind. Mit Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Reis auf Tellern anrichten, das Curry daneben geben und mit Cashewkernen garnieren.

## NÄHRWERTE

	Pro 100 g	Pro Portion
Energie	56,7 kcal	385 kcal
Fett	1,0 g	12 g
davon gesättigte Fettsäuren	0,1 g	2,1 g
Kohlenhydrate	7,2 g	49,3 g
davon Zucker	1,7 g	11,7 g
Ballaststoffe	2,6 g	17,5 g
Eiweiß	3,4 g	23,4 g
Salz	0,3 g	1,9 g

## Lust auf Neues?

Herkömmlicher Brokkoli lässt sich in diesem Rezept ganz einfach durch den auf Seite 20 vorgestellten Stangenbrokkoli ersetzen.





## GEMEINSAM ZUM ERFOLG

Ganz nach dem Motto „Tue Gutes und rede darüber“ geben wir Ihnen an dieser Stelle spannende Einblicke in die partnerschaftliche Zusammenarbeit mit unseren Firmenkunden. Dieses Mal im Fokus: der VfL Osnabrück.



Kunde seit  
Juli 2024



Branche  
Profi- und  
Nachwuchsfußball



Mitarbeitende  
418 (96 Festangestellte)



Standorte  
Osnabrück

### Mitreißend und emotional

Fußball lebt von Einsatz, Begeisterung und Gemeinschaft – und das gilt nicht nur für das elfköpfige Team auf dem Rasen. Über 400 Menschen, davon fast 100 Festangestellte, arbeiten beim VfL Osnabrück hinter den Kulissen Tag für Tag daran, den Verein im Bereich Profi- und Nachwuchsfußball erfolgreich zu machen.

*„Mit unserer täglichen Arbeit organisieren wir nicht nur erfolgsorientierten Leistungsfußball, sondern wirken auch als Brückenbauer und*

*helfen dabei, das Gemeinwohl für die Menschen in der Stadt und Region Osnabrück zu steigern“, sagt Marina Busch, Referentin Geschäftsführung und Personal beim VfL.*

### Fit für den Erfolg

Wie ein 90-minütiges Fußballspiel, ist auch der Arbeitsalltag des Teams hinter dem Team geprägt von Phasen hoher Intensität. Kein Tag ist beim VfL Osnabrück wie der andere und alle zwei Wochen wird bei den Heimspielen zu Hause an der Bremer Brücke mitgefiebert.

*„Unsere Mitarbeitenden sind in einem dynamischen Umfeld tätig, zu dem sie eine emotionale Bindung haben. Bei diesem Einsatz ist es umso wichtiger, dass sie die Möglichkeit erhalten, regelmäßig abzuschalten und so neue Kraft für den kommenden Tag tanken zu können.“*

Eine gesunde Work-Life-Balance ist für den Unternehmenserfolg des VfL damit entscheidend.

### Hansefit: Partner auf Augenhöhe

Zunächst setzte der VfL Osnabrück auf eine klassische Mitgliedschaft in einem örtlichen Fitnessstudio. Schnell stellte sich jedoch heraus, dass dieses Angebot für die Mehrheit der Mitarbeitenden nicht ideal ist. Eine neue, flexiblere Lösung musste her: Seit Juli 2024 haben alle Festangestellten die Möglichkeit, das abwechslungsreiche Sport-, Wellness- und Gesundheitsnetzwerk von Hansefit zu nutzen.

„Der enorme Erfolg spiegelt sich in der hohen Teilnehmerzahl wider. Über 40 Prozent unserer festangestellten Mitarbeitenden halten sich mit Hansefit seit Einführung regelmäßig fit und gesund“, freut sich Marina Busch.



Marina Busch  
Referentin Geschäftsführung  
und Personal beim VfL Osnabrück

**„Hansefit ist: flexibel, gesundheitsfördernd und verbindend.“**

Mit nur einer Mitgliedschaft erleben sie eine perfekte Kombination aus Action und Regeneration, die sich ideal mit dem Job vereinbaren lässt.

### Teamevents mit Hansefit

Ein besonderes Highlight der Zusammenarbeit mit Hansefit sind die Teamevents, die der VfL dank des flexiblen Firmenfitness-Angebots auf die Beine stellt, mal in kleinen, mal in großen Gruppen. Ein Beispiel: Für acht Mitarbeitende wurden zwei Padel Courts beim Hansefit-Partner Racket Republic in Georgsmarienhütte gebucht. Vor Ort hat sich dann einfach jeder mit der Hansefit-App eingekickt.

*„Die Neugierde war bei vielen aus dem Team sofort geweckt. Denn sie hatten zuvor kaum Berührungspunkte mit Padeltennis, einem noch recht jungen Trendsport. Dank Hansefit konnten wir es einfach ausprobieren.“*

Mittlerweile hat sich Padeltennis laut Marina Busch sogar als neue Lieblingssportart im Team etabliert – ein schöner Nebeneffekt solch sportlicher Erlebnisse außerhalb des Büros, die das Wirgefühl stärken.

### Werte, die verbinden

Teamgeist, Zusammenhalt, das gemeinsame Erreichen von Zielen – das sind Werte, die der Mannschaftssport vertritt. „Da passen Hansefit und der VfL Osnabrück einfach sehr gut zusammen“, betont Marina Busch. Diese erfolgreiche Partnerschaft stärkt nicht nur das sportliche Engagement und das Bewusstsein für die eigene Gesundheit unter den Mitarbeitenden, sondern auch die Arbeitgeberattraktivität des Vereins. „Gemeinsam gestalten wir mit Hansefit eine starke Zukunft, sowohl auf dem Fußballplatz als auch im beruflichen Miteinander.“ 

### Zum Weiterschauen

Die Erfolgsgeschichte als Video gibt es hier:  
[hansefit.de/vfl-osnabrueck](https://hansefit.de/vfl-osnabrueck)

Die Bremer Brücke fasst rund 16.000 Fans



# GESUNDHEIT VON ZU HAUSE AUS

Bei Hansefit machen wir mit unseren fitbase Präventionskursen genau das möglich! Maike Zimmering aus dem fitbase Gesundheitsexpertenteam stellt das Angebot vor.

**„Unser Ziel ist es, die Gesundheit von Arbeitnehmenden mit unseren vielfältigen Präventionskursen langfristig und ganzheitlich zu stärken.“**



**Maike Zimmering**  
Expertin für Prävention

Die Gesundheitswissenschaftlerin mit dem Schwerpunkt Betriebliches Gesundheitsmanagement legt den Fokus ihrer Arbeit auf §20 SGB V zertifizierte Onlinekurse.

## Frau Zimmering, was für Kurse bieten Sie den Mitarbeitenden Ihrer Firmenkunden an?

Wir stellen nach §20 SGB V zertifizierte Online-Präventionskurse in vier zentralen Gesundheitsbereichen zur Verfügung: Bewegung, Ernährung, mentale Gesundheit und Suchtprävention. Hansefit-Mitglieder\* können sich direkt in der Hansefit-App unter *Online+* Kurse aussuchen und kostenfrei teilnehmen. Wichtig ist uns, dass das Angebot nicht nur Wissen vermittelt, sondern auch zur Umsetzung im Alltag motiviert – mit einem Mix aus Theorie, Praxis und individueller Begleitung.

## Sind das reine Onlinekurse?

Ja, unsere Präventionskurse finden ausschließlich online statt und lassen sich dadurch zeitlich und örtlich vollkommen flexibel in den (Berufs-)Alltag integrieren. Je nach Kurs erstrecken sie sich über einen Zeitraum von acht bis zehn Wochen, mit Einheiten von jeweils 45 bis 60 Minuten. Flexibel können Inhalte zusätzlich wiederholt und vertieft werden. Online-Präventionskurse bieten zahlreiche Vorteile, die sich besonders im heutigen, oft hektischen Alltag



Foto: Panthermedia / DanielHoz

bewähren. Sie schaffen zum Beispiel Zugang zu Gesundheitsförderung, auch dort, wo es vor Ort weniger Angebote gibt. Gerade in ländlichen Regionen, in denen beispielsweise kein Pilates- oder Fitnessstudio verfügbar ist, stellen unsere digitalen Kurse eine gleichwertige Alternative dar: professionell begleitet, wohnortunabhängig und alltagstauglich.

## Für wen sind die Kurse geeignet?

Hier kann wirklich jeder mitmachen. Unsere Onlinekurse holten die Teilnehmenden dort ab, wo sie gerade stehen – sei es bei den ersten Schritten in Richtung mehr Bewegung, bei der Orientierung im Ernährungsdschungel oder beim bewussteren Umgang mit Stress. Durch strukturierte Inhalte, regelmäßige Übungen und praxisnahe Impulse helfen sie dabei, gesunde Routinen zu entwickeln und langfristig beizubehalten. Selbst erfahrene Teilnehmende profitieren von neuen Impulsen und vertiefenden Inhalten, die zur Reflexion und Optimierung des eigenen Lebensstils anregen. Zudem haben wir beispielsweise unsere Work-out-Videos so aufbereitet, dass bei den Übungen

Variationen für verschiedene Trainingslevel angegeben sind. Jeder kann sich also das Passende herausuchen und optimal trainieren.

## Wird Equipment benötigt?

Die Übungen wurden so entworfen, dass sie bequem zu Hause und ohne zusätzliche Hilfsmittel durchgeführt

**„Gesundheit ist unser höchstes Gut. Sie beeinflusst, wie wir uns fühlen und unseren Alltag gestalten.“**

werden können – ideal zum Beispiel auch für die Durchführung in der Mittagspause im Büro oder auf Reisen. Bei einigen Bewegungs- oder Kräftigungsübungen kann optional eine Gymnastikmatte für mehr Komfort sorgen. In manchen Kursen werden alltagstaugliche Gegenstände wie ein Stuhl, ein Handtuch oder Wasserflaschen als leichte Gewichte vorgeschlagen. Das ist jedoch kein Muss, sondern nur eine Möglichkeit, die Intensität bei Bedarf leicht zu steigern.

## Was ist Ihnen abschließend wichtig zu erwähnen?

Gesundheit ist unser höchstes Gut. Sie beeinflusst, wie wir uns fühlen, wie wir unseren Alltag gestalten und welche Lebensqualität wir genießen. Neue, gesunde Gewohnheiten zu etablieren kann anfangs mitunter herausfordernd sein. Aber mit der richtigen Unterstützung und klaren Strukturen ist es möglich, Veränderungen im eigenen Tempo umzusetzen – ohne Druck, dabei aber mit einer klaren Richtung. Wir freuen uns, wenn wir mit unseren Onlinekursen ganz unkompliziert und passend für jeden einen Teil zu einem gesünderen Leben beitragen können.

## fitbase Präventionskurse für neue Alltagsroutinen

- ✓ 12 Onlinekurse für eine flexible Teilnahme
- ✓ Wissenschaftlich fundiert und praxisnah
- ✓ Von qualifizierten Trainerinnen und Trainern geleitet
- ✓ Krankenkassenzertifiziert nach §20 SGB V
- ✓ Kostenfrei für Hansefit-Mitglieder\*

[hansefit.de/praeventionskurse](http://hansefit.de/praeventionskurse)

\*Wenn Sie keinen Zugang zu unseren Präventionskursen haben, wenden Sie sich gern an Ihren Ansprechpartner.

## IMPRESSUM

FitWork | Das Hansefit-Magazin Ausgabe 2/25 wird herausgegeben von:  
Hansefit GmbH, Hanseatenhof 8, 28195 Bremen  
Amtsgericht Bremen HRB 33626  
UST-ID: DE366387159  
Geschäftsführer: Roland Reinheimer, Dr. Mariana Stamm,  
Dr. Alexander Wellhöfer  
Kundenservice: 0421 365 146 0, [www.hansefit.de](http://www.hansefit.de)

### Verantwortliche

Projektmanagement: Anna-Maria Elmers  
Redaktion: Anna-Maria Elmers, Maike Zimmering, Lena Saller,  
Celina Feldtmann, Larissa Pyne, Kim Blendermann  
Grafik & Fotografie: Annika Teepe, Sara Schmitz, Tabea Schaper

Das Magazin erscheint mehrmals im Jahr. Namentlich gezeichnete Artikel geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Für unaufgefordert eingesandte Manuskripte oder Fotos wird keine Gewähr übernommen.

Foto (Titel): Getty Images / princigalli

### Urheberrecht und Haftung

Alle Inhalte, Texte, Bilder, Grafiken und sonstigen Materialien in diesem Magazin sind urheberrechtlich geschützt und dürfen ohne ausdrückliche Genehmigung des Herausgebers nicht vervielfältigt, verbreitet oder in anderer Weise verwendet werden. Soweit nicht ausdrücklich anders angegeben, liegen alle Rechte an den Inhalten bei Hansefit GmbH oder den jeweiligen Rechteinhabern.

Die Inhalte dieses Magazins werden mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Dennoch übernehmen wir keine Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der bereitgestellten Informationen. Für Schäden, die durch die Nutzung der veröffentlichten Inhalte entstehen, übernehmen wir keine Haftung, soweit diese nicht auf vorsätzlichem oder grob fahrlässigem Verhalten beruhen.

Unser Magazin enthält Links zu externen Websites Dritter. Auf die Inhalte dieser externen Seiten haben wir keinen Einfluss und übernehmen daher keine Haftung für deren Inhalte. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber verantwortlich.

Weitere Informationen zum Datenschutz: <https://hansefit.de/datenschutz/>

**Das ideale Angebot für Ihre Mitarbeitenden!**

Überall und jederzeit

# IHR PLUS AN GESUNDHEIT MIT ONLINE+

Online+ bietet eine exklusive Auswahl renommierter digitaler Fitness-, Gesundheits- und Mental-Apps unter einem Dach – gratis für Hansefit-Mitglieder!\*



Unsere Online+ Partner sind:



 komoot



 UPFIT



Oder als Hansefit-Mitglied direkt in der Hansefit-App unter Online+ entdecken!\*



Ernährung



Schlaf



Meditation



Fitness



Yoga



Outdoor