



**HANSEFIT**  
Part of the **epossi** Group.

# FITWORK

Das Hansefit-Magazin

Schwerpunkt  
**NEUSTART**

**Gesunde Gewohnheiten**

Eine Psychologin erklärt:  
So klappt die Umsetzung –  
mit Strategie und Geduld

**Heute schon spaziert?**

Von 10.000 Schritten und  
worauf es bei Alltagsbewe-  
gung wirklich ankommt

**Kochen mit Plan**

Darum ist Meal-Prep der  
Schlüssel zur gesunden  
Ernährung, Rezept inklusive



# INHALT



# EDITORIAL



**Roland Reinheimer**  
CEO Hansefit

Liebe Leserin, lieber Leser,

Neustart bedeutet Veränderung, und Veränderung ist Fortschritt – sei es hinsichtlich persönlicher Ziele, beruflicher Erfolge oder mehr Bewegung im Alltag. Doch wir alle wissen, wie schwer es manchmal sein kann, neue Routinen zu etablieren. Veränderungen brauchen darum nicht nur Motivation, sondern auch die richtigen Rahmenbedingungen.

Genau hier setzt Hansefit an und unterstützt mit innovativen Lösungen. Unser Ziel ist es, Firmen und deren Mitarbeitenden den Zugang zu Gesundheit und Bewegung im (Berufs-)Alltag so einfach wie möglich zu machen. Mit unserem vielseitigen Firmenfitness-Netzwerk aus Studios, Schwimmbädern, digitalen Angeboten und vielem mehr bieten wir flexible Angebote für jede Lebenslage – egal, ob es um den ersten Schritt hin zu mehr Aktivität oder das langfristige Dranbleiben geht.

Auf diesem Weg möchten wir Sie von nun an mit unserem Kundenmagazin begleiten. In dieser ersten Ausgabe, die ganz im Zeichen des Neustarts steht, dreht sich alles um die Frage: Wie gelingt es, gesunde Gewohnheiten nachhaltig zu verankern? Wir werfen unter anderem einen Blick auf Erfolgsstrategien in den Bereichen Mentale Gesundheit, Bewegung sowie Ernährung und liefern spannende Impulse für eine mitarbeiterzentrierte Unternehmenskultur.

Lassen Sie uns gemeinsam durchstarten! Ich freue mich auf diesen sportlichen Weg mit Ihnen und wünsche viel Spaß beim Lesen!

Ihr Roland Reinheimer

## IHRE MEINUNG ZÄHLT!

Mit dieser ersten Ausgabe öffnen wir ein neues Kapitel: Das Hansefit-Kundenmagazin feiert Premiere!

Jetzt sind Sie gefragt: Was gefällt Ihnen? Was wünschen Sie sich für die Zukunft? Haben Sie konkrete Themenvorschläge für unsere nächsten Ausgaben?

Dann schreiben Sie uns gern eine E-Mail an: [marketing@hansefit.de](mailto:marketing@hansefit.de)

Wir freuen uns auf Ihr Feedback und darauf, unser Kundenmagazin gemeinsam mit Ihnen weiterzuentwickeln!



Fotos: Getty Images / Maria Korneeva, wmaster890, Janina Steinmetz

- 2 Editorial**
- 3 Inhaltsverzeichnis**
- 4 Inside HR**  
Motivationskrise an Deutschlands Schreibtischen
- 6 Hansefit-News**  
Neuigkeiten aus der Welt von Hansefit
- 10 Mentale Gesundheit**  
Gesunde Gewohnheiten: Diese fünf psychologischen Strategien helfen laut Expertin bei der Umsetzung
- 14 Bewegung**  
Eine Gesundheitswissenschaftlerin erklärt, warum Alltagsbewegung zur Routine werden sollte
- 18 Ernährung**  
Darum ist Meal-Prep im Job und im Privaten der Schlüssel zu einer gesunden Ernährung
- 22 Rezept**  
Ideal zum Vorbereiten und Mitnehmen: die Veggie Tofu-Bowl
- 24 Erfolgsgeschichte**  
Einblicke in die partnerschaftliche Zusammenarbeit mit dem Hansefit-Kunden Schenker Deutschland AG
- 26 Nachgefragt**  
Dranbleiben leicht gemacht: die besten Tipps und Tricks rund um Gewohnheiten aus dem Hansefit-Team
- 27 Impressum**

# MOTIVATIONSKRISE AN DEUTSCHLANDS SCHREIBTISCHEN

Jeden Morgen voller Elan in den Arbeitstag starten – heute mehr Traum als Wirklichkeit. People Business Partner Bessima Agha nimmt sich dem Thema an und macht Mut zur Veränderung.



Foto: Getty Images / Nuthawut Somsuk



**Bessima Agha**  
People Business Partner

Bessima Agha ist People Business Partner bei Hansefit und legt in ihrer täglichen Arbeit besonderen Wert auf Mitarbeitermotivation als wesentlichen Erfolgsfaktor für die langfristige Entwicklung eines Unternehmens.

**M**ich haben die Zahlen einer aktuellen Umfrage der Wirtschaftsprüfungsgesellschaft EY ziemlich erschrocken – wie geht es Ihnen? Nur 48 Prozent der Angestellten in Deutschland geben im Job ihr Bestes. Und damit liegen sie deutlich unter dem internati-


Um da den passenden Weg zu finden, ist es wichtig zu wissen, dass zwischen zwei Arten von Motivation unterschieden wird: der intrinsischen und der extrinsischen. Intrinsisch bedeutet aus sich heraus, während extrinsisch dafür steht, durch äußere Anreize für etwas motiviert zu werden.

Zur intrinsischen Motivation gehören etwa Interesse, Neugier oder Spaß an der Sache. All das treibt mich zum Beispiel an, in meiner Freizeit mit Herz und Leiden-

**Nicht einmal jeder zweite Angestellte geht hierzulande voller Tatendrang zur Arbeit.**

onalen Durchschnitt, der 54 Prozent beträgt. Das mag sicherlich auch daran liegen, dass sich die Rahmenbedingungen in der modernen Arbeitswelt hierzulande drastisch verändert haben: Hybrides Arbeiten, Homeoffice und eine hohe Fluktuation der Mitarbeitenden in Betrieben, begünstigt durch den Fachkräftemangel, können die Motivation auf Dauer dämpfen. Aber lassen Sie uns zu den positiven Nachrichten übergehen, denn Arbeitgebende können aktiv gegensteuern und die Mitarbeitermotivation mit den richtigen Maßnahmen signifikant steigern. Die Voraussetzungen dafür sind zum einen Aufgaben, die inhaltlich erfüllen, als sinnstiftend wahrgenommen werden und weder über- noch unterfordern. Zum anderen Maßnahmen wie zum Beispiel ein durchdachtes und in der Unternehmenskultur gelebtes Betriebliches Gesundheitsmanagement, das Mitarbeitende dabei unterstützt, gesund, erholt und fit zu bleiben.

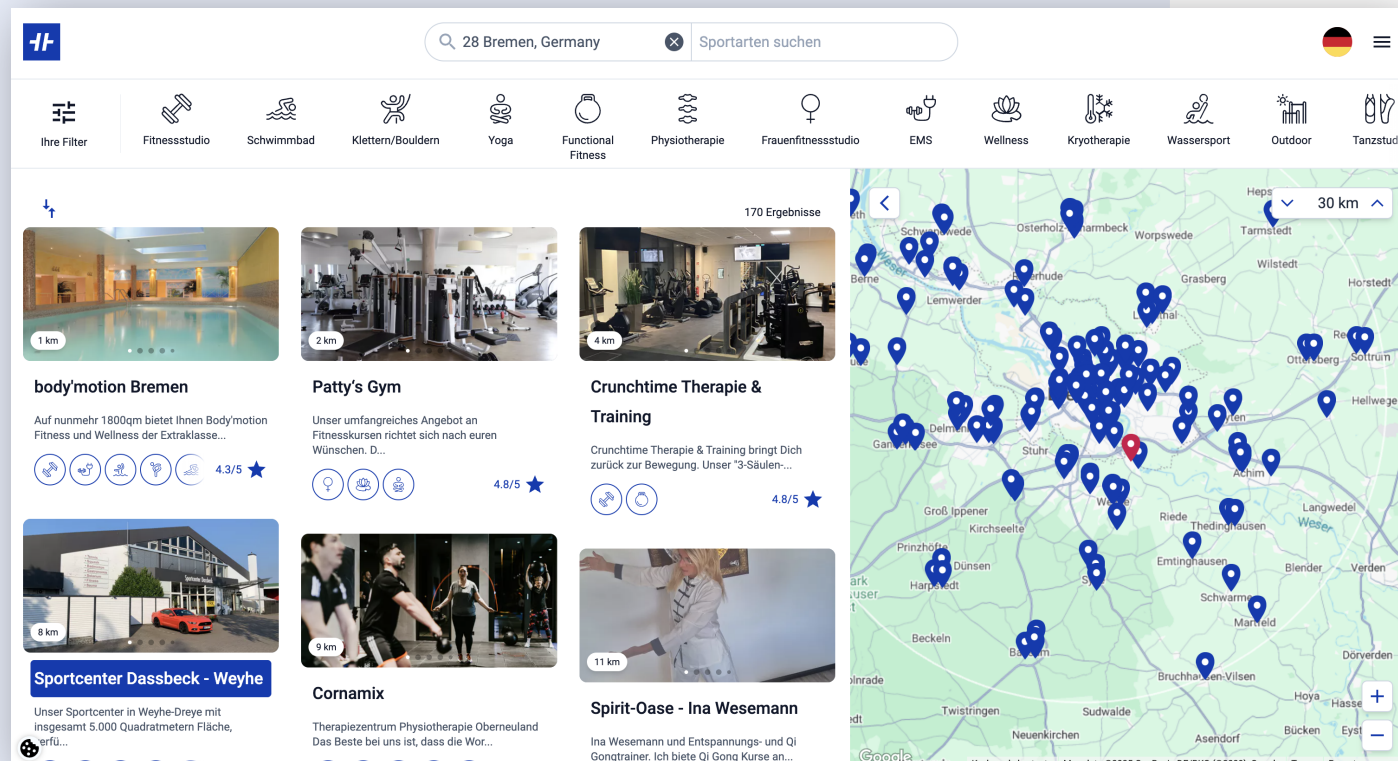
schaft Yoga zu praktizieren. Beispiele für extrinsische Motivation sind wiederum Belohnungen wie Bonuszahlungen, Gehaltserhöhungen, Benefits oder Lob und Kritik. Die Erfahrungen aus meinem Arbeitsalltag zeigen mir, dass unser Antrieb meistens eine Mischung aus beiden Arten ist, beim Sport wie bei der Arbeit, und dass sich jede Person durch unterschiedliche Dinge motivieren lässt. Entsprechend sollten auch die Maßnahmen ein Mix sein.

Nachhaltige Motivation erfordert also eine Kultur, in der unter anderem individuelle Bedürfnisse eine zentrale Rolle spielen. Offene Kommunikation ist hier essenziell. Es ist an der Zeit für einen Neustart, lassen Sie uns HR-Arbeit neu denken – hin zu einer modernen, mitarbeiterzentrierten Unternehmenskultur. Denn eines ist klar: Nur wenn wir in unsere Teams investieren, können wir gemeinsam langfristig erfolgreich sein und bleiben. 



# NEUES AUS DER HANSEFIT-WELT

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

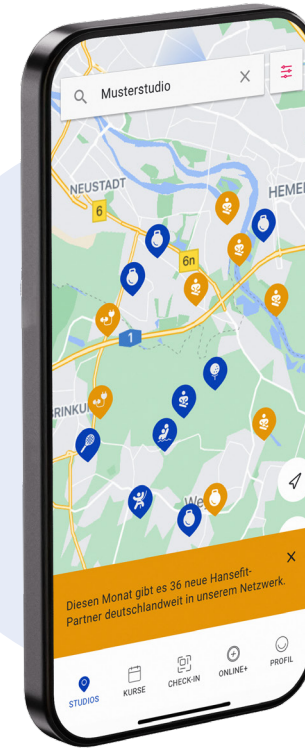


## Neue Studiosuche, neue Möglichkeiten

Um unseren Mitgliedern jederzeit ein bestmögliches Nutzererlebnis bieten zu können, arbeiten wir bei Hansefit ständig an der Entwicklung smarterer Lösungen. Dazu zählt auch unsere **neue Studiosuche**. Das sind einige Highlights daran:

- ✓ Eine intuitivere Bedienbarkeit mit Filtermöglichkeiten für zum Beispiel Sportarten und Angebote in den Einrichtungen.
- ✓ Eine optimierte Kartenübersicht mit präziseren, klickbaren Standort-Pins – es öffnet sich eine Mini-Vorschau des Partners.
- ✓ Bilder für einen ersten Eindruck und detaillierte Informationen zu jedem Hansefit-Partner.

Ein echtes Upgrade für alle, die ihren Wunschpartner jetzt noch **einfacher, schneller und ansprechender** entdecken möchten. Suchen war gestern. Finden ist jetzt! [hansefit.de/studio-finden](https://hansefit.de/studio-finden)



## 10.000

Partner im Hansefit-Netzwerk

Wir sind mehr als happy, verkünden zu dürfen, dass wir bei unserem Partnernetzwerk einen weiteren Meilenstein erreicht haben: Mit nun **mehr als 10.000 Partnern** bieten wir unseren Mitgliedern ein noch größeres Netzwerk an Fitness-, Wellness- und Gesundheitseinrichtungen in ganz Deutschland. Damit unterstreichen wir unsere Vision, langfristig neue Maßstäbe für eine erfolgreiche betriebliche Gesundheitsförderung zu setzen.

Übrigens: **Neue Partner im Netzwerk** erkennen unsere Mitglieder an der orange-farbenen Hervorhebung in der Hansefit-App (siehe Beispiel-Screen oben).

Fotos: komoot, Thomas Ecke / DISQ / ntv

## Hansefit ist ausgezeichnet

### Fahrradfahrer aufgepasst!

Für unsere Kampagne mit der Outdoor-App komoot „Mit dem Fahrrad zu den besten Picknickspots im Ruhrgebiet“ hat Hansefit den **komoot Partner Award in der Kategorie „Lifestyle Brand“** gewonnen. Mit unserer „Sponsored Collection“ legen wir den Fokus auf die Geschichte der Region, die einst von Industrie geprägt, heute als renaturiertes Erholungsparadies erstrahlt. Und damit haben wir Tausende Outdoor-Enthusiasten überzeugt. Die Interaktionsrate von 53 Prozent spricht für unseren kreativen Ansatz, dieses besondere Fleckchen Erde auf eine neue Art zu erleben.

Schon gewusst? Mit Hansefit können unsere Mitglieder die Outdoor-App komoot kostenfrei nutzen. Mehr erfahren unter: [hansefit.de/komoot](https://hansefit.de/komoot)



### Service können wir

Bereits zum 15. Mal würdigten das DISQ Deutsches Institut für Service-Qualität GmbH & Co. KG und der Nachrichtensender N-tv mit dem **Deutschen Service-Preis 2025** Unternehmen, die vorbildlichen Service leisten. Anhand von 6.046 verdeckten Testkontakten, 172.043 Kundenstimmen sowie 25.788 Social-Media-Beiträgen wurden die Gewinnerinnen und Gewinner ermittelt. 2.160 Unternehmen standen zur Wahl und wir sind stolz, dass sich unsere fitbase Online-Präventionsplattform den Preis in der **Kategorie „Unternehmensdienstleister“** sichern konnte – weil wir für unsere Kundinnen und Kunden immer ein offenes Ohr haben.





## Weiter auf Wachstumskurs

Die Epassi Group, zu der auch Hansefit gehört, erweitert ihre Präsenz in Deutschland durch die **erfolgreiche Übernahme der i-gb Initiative – Gesunder Betrieb GmbH**, einem führenden Anbieter von motivierenden Belohnungslösungen für die betriebliche Gesundheitsförderung in Deutschland. Zukünftig wird Hansefit Ihnen und Ihren Mitarbeitenden dadurch ein noch innovativeres Angebot bieten können. Hierzu halten wir Sie in unserer nächsten Ausgabe und natürlich über sämtliche andere Hansefit-Kanäle auf dem Laufenden!

## Unser Schrittwettbewerb erstrahlt in neuem Look

Gemeinsam stärker: Nach Jahren intensiver Zusammenarbeit ist der offizielle Prozess der **Verschmelzung der Unternehmen Hansefit und fitbase** nahezu abgeschlossen – weshalb auch das App-Design des Schrittwettbewerbs in neuem Glanz erstrahlt (siehe Beispiel-Screen rechts). Und das wird gefeiert, die Geschenke aber bekommen Sie:

Hansefit-Kunden profitieren bei einer Buchung bis einschließlich 30.06.2025 von unserem **exklusiven Kennenlern-Rabatt** und sparen bei ihrem ersten Schrittwettbewerb **40 Prozent!** Dafür einfach „Magazin“ in das Nachrichtenfeld des Online-Formulars schreiben.

Mehr Infos, Beratung und Buchung unter:  
[hansefit.de/schrittwettbewerb](https://hansefit.de/schrittwettbewerb)



Nicole Chrobok  
berät Sie gern!



## Training ist wie Zähneputzen!

Hansefit hat ein Webinar konzipiert, das anschaulich und praxisnah erläutert, warum Muskelaufbau und -erhalt essenziell sind und darum als langfristige Gesundheitsvorsorge betrachtet werden sollten – genau wie die Zahnhygiene.

Das zehnminütige Webinar „Training ist wie Zähneputzen“ stellen wir Unternehmen und deren Mitarbeitenden kostenfrei zur Verfügung.

WEBINAR ANSCHAUEN

[hansefit.de/training-zaehneputzen](https://hansefit.de/training-zaehneputzen)



Yannick Lankenau  
Der Sport- und Fitnessökonom führt durch das Webinar.

## Schritte tracken leicht gemacht

Von Deutschland nach Italien oder zum Beispiel einmal Ihre Unternehmensgeschichte ablaufen? Mit unserem innovativen **Schrittwettbewerb** (siehe links) ist das gar kein Problem! Ob als Teamevent oder motivierende Maßnahme für jeden einzelnen – hierbei laufen alle gemeinsam zum Sieg! Und das geht jetzt noch einfacher, indem Teilnehmende ihre gelaufenen **Schritte auch direkt mit Garmin oder Samsung Health tracken** können.

Los geht's, eigenen Schrittwettbewerb buchen und Bewegung ins Unternehmen bringen: [hansefit.de/schrittwettbewerb](https://hansefit.de/schrittwettbewerb)



Fotos: Getty Images / PeopleImages, Hector Roqueta Rivero, mrs



# SO ENTWICKELN SICH GESUNDE ROUTINEN

Der Schlüssel zu neuen Gewohnheiten liegt in der richtigen Strategie – und etwas Geduld. Die Mühe wird belohnt, denn: Schon kleine Veränderungen erzielen große Wirkung.

## Was ist eine Gewohnheit?

Gewohnheiten sind gelernte Situations-Reaktions-Verknüpfungen. Bedeutet: Sobald wir uns in einer bestimmten Situation wiederfinden, wird ein gelerntes Verhalten automatisch aktiviert. Wenn wir zum Beispiel über einen längeren Zeitraum immer wieder direkt nach dem Aufstehen zum Wasserglas greifen, wird dieses Verhalten mit der Zeit zu einer Gewohnheit.



**Laura Schünemann**  
Expertin für mentale Gesundheit

Als Psychologin (M.Sc.) mit Schwerpunkt Gesundheit und Medizin und zertifizierte Yogalehrerin vermittelt die Expertin für mentale Gesundheit wissenschaftlich fundierte Inhalte verständlich aufbereitet.

**W**er kennt sie nicht, die Klassiker unter den Vorsätzen: Mehr Sport treiben, gesünder essen, endlich mit dem Rauchen aufhören. Doch nicht nur der Jahreswechsel motiviert dazu, alte Muster hinter sich zu lassen und stattdessen neue ins Leben zu integrieren. Auch ein neuer Job, hybrides Arbeiten und der damit verbundene Wechsel ins Homeoffice oder gar ein gesundheitlicher Weckruf wie ein Herzinfarkt können ein solches Bedürfnis wecken. Doch wie kann es gelingen, dass die Wunschgewohnheit nicht zur Eintagsfliege wird? Mithilfe ausgewählter psychologischer Methoden (siehe Seite 12) geben wir hier praxisnahe Hilfestellungen an die Hand. Es bietet sich für den Neustart an, verschiedene Strategien auszuprobieren und zu beobachten, welche den gewünschten Effekt bringen. Für die Extraportion Erfolg lassen sich die Ansätze übrigens auch ideal miteinander kombinieren.

## Ressourcenschonung

Bevor es zum Praxisteil übergeht, folgt zunächst eine gute Nachricht, nämlich: Gewohnheiten als routinierte Abläufe führen zu einer mentalen Entlastung. Sie helfen, weniger kognitive Ressourcen für gewisse Verhaltensweisen aufwenden zu müssen. Dadurch bleiben mehr Kapazitäten für andere wichtige Dinge im (Berufs-)Alltag. Mal angenommen, im Job müsste jeden Tag entschieden werden, ob zuerst das Postfach geöffnet, der Work-

shop geplant oder doch besser die letzten Meetingnotizen durchgelesen werden – diese vermeintlich banale Entscheidungsfindung kostet jedes Mal mentale Energie. Festgelegte Routinen, etwa morgens im Büro in den ersten 30 Minuten die E-Mails zu checken und wichtige direkt zu beantworten,

# 2


**Monate etwa dauert die Bildung einer neuen Gewohnheit. Von Mensch zu Mensch kann die Zeitspanne variieren.**

ermöglichen stattdessen, gar nicht erst eine Handlungsentscheidung treffen zu müssen. So lässt es sich mit mehr mentalem Freiraum in den Tag starten.

## Step by Step zum Erfolg

Damit sich neue, gesunde Gewohnheiten etablieren können, braucht es vor allem zwei Dinge: Zeit und Wiederholung. Wichtig ist also, nachsichtig und freundlich mit sich im gesamten Veränderungsprozess zu sein. Kleinste Erfolge

*„Gewohnheiten führen zu einer mentalen Entlastung.“*

auf dem Weg zum Wunschverhalten gilt es zu feiern. Dann bleibt die Motivation auch in schwierigen Phasen, in denen sich der innere Schweinehund hartnäckig in den Weg stellt, erhalten. 



# 5 STRATEGIEN FÜR GESUNDE GEWOHNHEITEN

Keine Frage, Neues zu etablieren ist häufig leichter gesagt als getan. Mit den folgenden psychologischen Ansätzen soll es von nun an ein ganzes Stück leichter fallen.



## Wenn-Dann-Pläne

Um ein neu definiertes Ziel wie 7.200 Schritte am Tag (siehe Seite 16) zu erreichen, genügt die bloße Absicht oft nicht. Deutlich effektiver sind sogenannte „Wenn-Dann-Pläne“, die eine spezifische Situation (Wenn-Bedingung) hinzufügen. Anhand eines Beispiels bedeutet das: „Wenn ich Mittagspause habe, gehe ich 30 Minuten spazieren.“ Noch wirksamer wird es, wenn Zeit und Ort konkret festgelegt werden, etwa so: „Wenn ich um 12 Uhr Mittagspause habe, gehe ich 30 Minuten im Park nahe des Büros spazieren.“



## Nudging

Nudging fördert gesündere Entscheidungen, indem die Umgebung gezielt so gestaltet wird, dass gesunde Optionen attraktiver und leichter zugänglich sind. Beispielsweise kann der Konsum gesunder Lebensmittel in der Cafeteria oder Kantine gesteigert werden, wenn das Salatbuffet gut sichtbar am Eingang und Fast Food eher versteckt und weniger gut erreichbar am Ende platziert werden.

Ähnliche Strategien lassen sich auch zu Hause umsetzen, indem etwa Obst, Gemüse und Nüsse gut sichtbar und leicht zugänglich gelagert werden. Weniger gesunde Snacks sollten im Schrank verschwinden oder, noch besser, gar nicht erst eingekauft werden.



## Belohnungssystem

Unterstützend kann es sein, sich nach dem Erreichen eines angestrebten Verhaltens gezielt etwas Gutes zu tun. Eine Anerkennung nach jedem Erfolg, und sei dieser noch so klein, könnte zum Beispiel sein: ein gutes Buch, eine entspannende Tasse Tee oder ein Besuch im Lieblingscafé. Entscheidend ist, dass die Belohnung zur jeweiligen Person passt, zeitnah erfolgt und attraktiv genug ist, um dadurch das Verlangen nach Wiederholung zu fördern.

## Verbündete suchen

Für viele Menschen schafft es einen Anreiz, eine neue Gewohnheit gemeinsam zu etablieren. Soziale Unterstützung kann helfen, das Commitment zu stärken und die eigene Motivation erheblich zu steigern – zu zweit macht es einfach mehr Spaß. Warum also nicht das nächste sportliche Ziel mit einem Trainingsbuddy aus dem Büro angehen? Dank Firmenfitness ist das ganz unkompliziert, denn Mitarbeitende erhalten Zugriff auf dasselbe abwechslungsreiche Angebot. Gemeinsam können sie sich gegenseitig anspornen, Fortschritte feiern und sich für Erfolge belohnen.

## 1 %-Methode von James Clear

Die 1 %-Methode von Speaker und Bestseller-Autor James Clear besagt, dass bereits kleine tägliche Verbesserungen große Veränderungen zur Folge haben. Um eine Gewohnheit zu etablieren, sollte demnach auf Offensichtlichkeit gesetzt werden. Etwa indem Reizauslöser wie Laufschuhe bereitgestellt werden. Ebenso kann es helfen, die angestrebte Gewohnheit attraktiv zu gestalten, zum Beispiel durch die Wahl einer ansprechenden Laufstrecke oder die Anschaffung neuer Ausrüstung. Ein niedrigschwelliger Einstieg erleichtert den Prozess: Bedeutet, mit kleinen Schritten zu starten und sich unmittelbar nach einem Erfolg zu belohnen. Weiterführende Informationen gibt es im Buch „Die 1 %-Methode – Minimale Veränderung, maximale Wirkung“ von James Clear, das bei Goldmann erschienen ist.



## Keine Angst vor Rückschlägen

Gewohnheiten zu verändern braucht Zeit und Geduld. Es ist nicht ungewöhnlich, wenn es nicht auf Anhieb klappt. Rückschläge sind kein Zeichen des Versagens, sondern ein natürlicher Teil des Lernprozesses. Statt Selbstkritik kann Selbstmitgefühl helfen, motiviert zu bleiben. Und: Das Ziel ist dennoch erreichbar!

Das haben auch unsere Hansefit-Kolleginnen und -Kollegen geschafft – ab Seite 26 geben sie Einblicke in ihre ganz individuellen Gewohnheiten. Vielleicht ist auch etwas für Sie dabei?



# AUFSTEHEN FÜR DIE EIGENE GESUNDHEIT

Keine Sorge, niemand muss gleich als Spitzensportler oder -sportlerin durchstarten, um von den Vorteilen regelmäßiger Bewegung zu profitieren. Schon kleine Veränderungen machen den Unterschied.



**Celina Feldtmann**  
Expertin 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.

Der menschliche Körper ist auf Bewegung ausgelegt, doch unser moderner Alltag erzählt häufig eine ganz andere Geschichte: Während unsere Vorfahren täglich weite Strecken zurücklegten, um Nahrung zu suchen, verharren wir heute stundenlang an Schreibtischen und vor Bildschirmen. Im Schnitt verbringen wir täglich etwa 9,2 Stunden im Sitzen, so steht es im DKV-Report 2023 – Tendenz steigend.

Das Problem dabei: Bewegung ist essenziell für unsere Gesundheit. Sie stärkt das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur und hilft, Gelenkprobleme und Rückenschmerzen vorzubeugen. Regelmäßige Aktivität senkt zudem das Risiko für Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und bestimmte Krebsarten. Auch die mentale Gesundheit profitiert: Bewegung hilft, Stress abzubauen, fördert den Schlaf, verbessert das Körpergefühl und allgemeine Wohlbefinden. Ausreichende Bewegung ist daher eine wesentliche Grundlage für die empfundene Lebensqualität. Doch was bedeutet ausreichend eigentlich genau?

## Von moderat bis intensiv

Laut Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sollte ein Erwachsener an mindestens zwei Tagen in der Woche kräftigende Tätigkeiten ausführen. Das dient dem Erhalt der Muskulatur sowie einer höheren Fitness und Beweglichkeit im Alter. Zusätzlich werden mindestens 150 Minuten moderate oder 75 Minuten intensive Ausdaueraktivität empfohlen. Moderat bedeutet, dass der Körper leicht belastet und die Atmung etwas schneller wird. Ein Gespräch ist dabei noch gut möglich. Intensive Ausdaueraktivität hingegen führt zu einer stärkeren Belastung des gesamten Herz-Kreislauf-Systems, eine lockere Plauderei wird dabei schon deutlich schwieriger. Beide Formen stärken das Herz, verbessern die Durchblutung und fördern so die allgemeine Fitness. Expertinnentipp: Werden die jeweiligen Einheiten in kürzere unterteilt, fällt die Umsetzung leichter – zum Beispiel in fünf moderate Einheiten je 30 Minuten pro Woche. Von Sportarten bis Spazierengehen ist vieles möglich – je nachdem, was Spaß macht. ▶

## WHO-Empfehlungen für Bewegung: Erwachsene



### Ausdaueraktivitäten

- Moderate bis hohe Intensität: mindestens 150 bis 300 Minuten
- Hohe Intensität: mindestens 75 bis 150 Minuten

Ideal ist eine Kombination aus beiden Ausdaueraktivitäten.



### Kraftaktivitäten

- 1- bis 2-mal (mindestens moderate Intensität)

*Hätten Sie es gewusst? Die kombinierten Empfehlungen von Ausdauer- und Kraftaktivität erreichen in Deutschland nur rund 38 Prozent der Bevölkerung.*

Die Angaben beziehen sich auf eine Siebtagewoche.

## Passend dazu: das Hansefit-Webinar

Alltagsbewegung ist essenziell, ohne Krafttraining geht es aber auch nicht. Hansefit hat darum ein kostenloses Webinar konzipiert, das praxisnah zeigt, warum Muskelaufbau und -erhalt durch Training zur Sicherung der eigenen Gesundheit notwendig sind.

Mehr erfahren hier im Magazin auf Seite 9 oder reinklicken unter: [hansefit.de/training-zaehneputzen](https://hansefit.de/training-zaehneputzen)





Raus ins Grüne und die gesundheitsfördernden Effekte genießen – körperlich wie mental

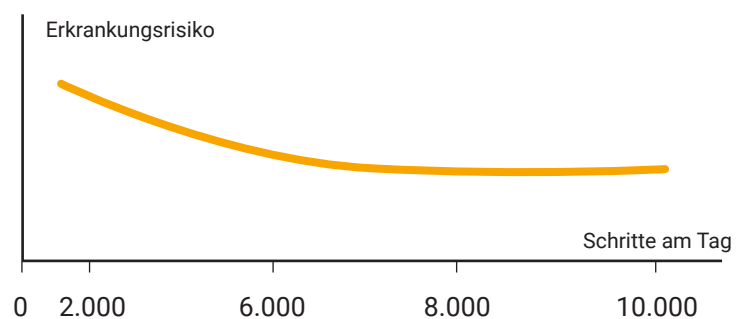
### Bewegungstrend Spazierengehen

Fahrradfahren, Schwimmen, Nordic Walking, Tanzen oder eben Spazierengehen, all das sind moderate Ausdaueraktivitäten. Während der

*„Spazierengehen ist auch nach der Pandemie weiter im Trend.“*

Coronapandemie nahm die Zahl der Spaziergängerinnen und -gänger deutlich zu. Untersuchungen zeigen, dass der Trend bis heute anhält: Im Vergleich zu 2013 geben 17 Prozent mehr Menschen an, regelmäßig zu spazieren. Das Sammeln von Schritten und das Erreichen bestimmter Schrittziele sind da beliebte Herausforderungen. In diesem Zusammenhang fällt häufig die Zahl 10.000 – genauer gesagt: 10.000 Schritte am Tag.

### Einfluss täglicher Schritte auf das Herz-Kreislauf-Erkrankungsrisiko



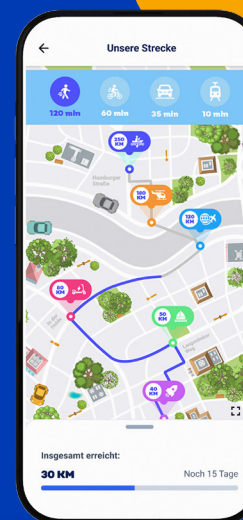
Quelle: (Stens et al., 2023, S. 1489)

### Mythos oder Wahrheit?

Das Erreichen von 10.000 Schritten gilt weitverbreitet als das ultimative und gleichzeitig ambitionierte Ziel für mehr Bewegung im Alltag. Tatsächlich stammt diese Zahl jedoch aus einem Marketingslogan eines Pedometer-Herstellers und hat keine wissenschaftliche Grundlage.

Studien zufolge liegt die optimale tägliche Schrittzahl bei 7.200, also deutlich darunter, um das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck und Herzinfarkt effektiv zu senken. Dennoch gilt: Wer zusätzliche Schritte macht, profitiert zum Beispiel von einem höheren Energieverbrauch. Also, auf die Schritte, fertig, los!

Individuelle Challenge für Ihr Unternehmen!



### SCHRITTWETTBEWERB VON HANSEFIT

Schritte tracken, sich gemeinsam herausfordern, aktiver und fitter werden: Spielend leicht lässt sich so die sportliche Aktivität in Teams steigern.

Erfahren Sie mehr dazu auf Seite 8 oder online unter:

[hansefit.de/schrittwettbewerb](https://hansefit.de/schrittwettbewerb)

Fotos: Getty Images / Oscar Wong, Westend61 (2), Tetra Images

## Mehr Bewegung, weniger Ausreden

Nach der Theorie kommt die Praxis. Mithilfe dieser drei Tipps wird Alltagsbewegung schrittweise zur Gewohnheit:



### Aus Alt mach Neu

Die Verknüpfung von alten Routinen mit neuen kann helfen, sie langfristig durchzuführen. Die Mittagspause lässt sich zum Beispiel mit einem zehnminütigen Spaziergang verbinden. Eine Verabredung mit Kolleginnen und Kollegen erhöht die Verbindlichkeit. Apropos: Wenn es die Arbeitsabläufe zulassen, kann aus einem wöchentlichen Jour fixe ein sogenanntes Walking-Meeting, gern auch an der frischen Luft, werden.

### Motivation durch äußere Anreize

Ein Wettbewerb mit anderen kann die Motivation steigern. Veranstalten Sie beispielsweise einen Schrittwettbewerb in Ihrem Unternehmen und erleben Sie die motivierende Kraft einer gemeinsamen Herausforderung. (Zwischen-)Ziel erreicht? Belohnen Sie Ihre Mitarbeitenden!



### Planung ist das A und O

Ob Spaziergang oder Sporteinheit, für Aktivitäten sollte vorab ein fester Zeitpunkt oder Tag definiert werden. Das könnte etwa bedeuten, jeden Mittwoch die Sporttasche mit zur Arbeit zu nehmen und direkt nach Feierabend loszulegen. Und weil Firmenfitness für alle ist, können sich Sportbuddys im Büro zusammentun – für die Extraportion Ansporn.





**Lena Saller**  
Expertin für Ernährung

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

**72 %**

der befragten Deutschen glauben, dass sie sich gesünder ernähren sollten. (Nestlé Studie 2024)

# MEAL-PREP: GESUND ESSEN MIT SYSTEM

Meal-Prep bedeutet Vorkochen und Vorkochen spart Zeit, Geld und Nerven – und ist auch noch richtig gesund. Mit etwas Routine gelingt die clevere Essensplanung für den Büroalltag.

**E**in prall gefüllter Arbeitstag, lange Essenspausen und ein permanentes Überangebot an ungesunden Produkten – all das kann zu schlechten Ernährungsgewohnheiten führen. Mögliche Folgen sind häufig Müdigkeit, Konzentrationsprobleme oder Leistungsabfall. Langfristig können gesundheitliche Risiken wie Übergewicht, Bluthochdruck oder Diabetes entstehen.

*„Die beste Strategie gegen spontane, ungesunde Entscheidungen wie der Griff zu Fast Food ist eine gute Vorbereitung.“*

Um hier rechtzeitig gegenzusteuern, rät die Expertin zum bewussten Neustart: Es gilt, alte Ernährungsmuster zu hinterfragen und neue, gesunde Routinen zu etablieren, die dem eigenen Arbeitsalltag und Lebensstil gerecht werden.

## Vorbereitung ist alles

Einer der Schlüssel zur gesunden Ernährung, besonders in stressigen Zeiten, ist Meal-Prep, also das vorbereitende Kochen ganzer Mahlzeiten für mehrere Tage im Voraus. ►

## So geht Meal-Prep:

- ✓ **Wochenplan erstellen:**  
Vorgeplant wird in der Regel eine volle Arbeitswoche. Bei der Wahl der Gerichte sollte auf Abwechslung, Nährstoffbalance und eigene Vorlieben geachtet werden. Wie wär's zum Beispiel mit einer Veggie Tofu-Bowl (Rezept auf Seite 22)?
- ✓ **Einkaufsliste schreiben:**  
Basierend auf dem Wochenplan wird eine Einkaufsliste erstellt, um Spontankäufe zu vermeiden und alle Zutaten griffbereit zu haben.
- ✓ **Gerichte vorkochen und richtig verpacken:**  
Für die Zubereitung größerer Mengen sollten vorab ein bis zwei Tage in der Woche reserviert werden, zum Beispiel Sonntag und Mittwoch. Geeignete Behälter für lange Frische sind etwa Einmachgläser, Thermobehälter oder spezielle Meal-Prep-Boxen.





Wichtig im Hinblick auf Hygiene und Haltbarkeit: Meal-Prep-Gerichte kühl und trocken in komplett verschließbaren Boxen lagern




zu vermeiden sowie die Verdauung zu fördern. Wer bewusst genießt, anstatt Mahlzeiten hastig nebenbei am Schreibtisch zu essen, hat nachweislich eine bessere Sättigungswahrnehmung und eine geringere Neigung zum Überessen. Zudem können regelmäßige Pausen helfen, den Stresspegel zu senken und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu verbessern.

#### Ernährung als Unternehmenswert

Auch die Gestaltung des Arbeitsumfelds hat einen erheblichen Einfluss auf die Ernährung. Traditionelle Snack-Boxen im Büro enthalten oft eines: ungesunde Produkte mit viel Zucker und gesättigten Fetten, etwa Schokoriegel, Gummitierchen und Chips. Unternehmen kön-

nen hier ansetzen und gesündere Alternativen bieten (siehe Kasten). Studien zeigen, dass eine gesundheitsbewusste Unternehmenskultur mit weniger Krankheitstagen sowie einer gesteigerten Mitarbeiterzufriedenheit einhergeht. Und das wirkt sich wiederum positiv auf die Produktivität jedes Einzelnen aus.

Neue Gewohnheiten zu etablieren (siehe Seite 10) braucht etwas Zeit, doch kleine Veränderungen hin zu einer ausgewogenen Ernährung im Arbeitsalltag können langfristig große Auswirkungen haben. Eine bewusste Mahlzeitenplanung, achtsame Pausen und gesunde Alternativen im Büro fördern nicht nur das individuelle Wohlbefinden, sondern auch die Leistungsfähigkeit und Motivation im Job. Schon kleine Schritte wie ein regelmäßiges Mittagessen oder das Mitbringen gesunder Snacks können einen entscheidenden Unterschied machen und einen nachhaltigen Beitrag zur eigenen Gesundheit leisten. 

### Meal-Prep-Baukasten

#### 1 EL gesunde Fette

Öl (Rapsöl, Olivenöl),  
Nüsse (Walnüsse),  
Samen (Leinsamen)

#### 25 % Proteine

Tofu, Linsen, Joghurt,  
Hähnchen, Fisch

#### 50 % Gemüse und Obst

Brokkoli, Paprika, Karotte,  
Beeren, Apfel, Banane



#### 25 % Kohlenhydrate

Vollkornbrot, Haferflocken,  
Naturreis, Kartoffeln, Quinoa

Großer Vorteil daran: Es steht immer eine gesunde Option bereit, im Büro wie zu Hause. Das spart insgesamt nicht nur Geld, Zeit und Nerven, sondern hilft auch dabei, sich bewusster zu ernähren. Das belegt auch eine Studie, die gezeigt hat, dass sich Menschen, die regelmäßig Mahlzeiten vorbereiten, insgesamt gesünder ernähren und ein stabileres Körpergewicht haben. Vorausgesetzt, die Mahlzeiten setzen sich, wie hier im Baukasten dargestellt, aus den

richtigen Komponenten zusammen. Das sind bestenfalls 50 Prozent Gemüse und Obst, je 25 Prozent Proteine und Kohlenhydrate sowie ein Esslöffel gesunde Fette.

#### Die Kunst der achtsamen Pause

Neben der Vorbereitung von Mahlzeiten spielt auch die Art und Weise des Essens eine wesentliche Rolle für das Wohlbefinden. Achtsame Esspausen sind essenziell, um Heißhungerattacken und Konzentrationstiefs

### Achtsam essen:

- Bildschirmpausen einlegen und zum Lunch den Arbeitsplatz verlassen.
- Konzentration auf die Mahlzeiten und jeden Bissen mindestens 15- bis 30-mal bewusst kauen.
- Auf die Sättigungssignale des Körpers hören.

### Ideen für gesunde Snack-Alternativen:

- Obst- und Gemüsekörbe – je bunter, desto besser – dazu Joghurt und Hummus als Proteinquellen.
- Gesunde Snack-Boxen, gefüllt mit Brainfoods wie Nüssen, Vollkorn-Kräckern und Trockenobst.
- Smoothie-Stationen zum Selbermischen von fruchtig-frischen Vitaminbomben zum Trinken.



Fotos: Johner Images (2), Westend61



# VEGGIE TOFU-BOWL

Dieses Meal-Prep-Gericht ist ein wahrer Allrounder: Es liefert pflanzliches Eiweiß, gesunde Fette und schmeckt sowohl warm als auch kalt – ideal für das Büro oder unterwegs.



25 Min.



vegetarisch



2 Portionen

## Lieblingszutat Tofu

Tofu ist in verschiedenen Varianten erhältlich: Naturtofu eignet sich hervorragend zum Braten, Grillen oder in Pfannengerichten. Seidentofu ist ideal für Suppen, Smoothies und Desserts. Räuchertofu bringt das intensivste Aroma mit und schmeckt damit besonders gut als herzhafter Snack oder in Salaten. Mit seiner hohen Proteinqualität ist jede Tofuvariante eine tolle Alternative zu Fleisch.

## ZUTATEN

120 g Reis  
90 g Brokkoli  
60 g Blattsalat  
½ große Paprika (ca. 120 g)  
½ Avocado  
40 g Mais, Konserve  
40 g Kichererbsen, Konserve  
30 g Cashewkerne  
Salz, Pfeffer

### Tofu

1 Stück Tofu (ca. 200 g)  
1 EL Speisestärke  
1-2 EL Sojasoße  
1 EL Honig  
1 TL getrocknete Chiliflocken  
1 EL Rapsöl

### Dressing

½ Limette  
1 TL Sesam  
2 EL Rapsöl  
1 EL Sojasoße  
Chili

## NÄHRWERTE

	Pro 100 g	Pro Portion
Energie	173,2 kcal	788 kcal
Fett	8,1 g	36,7 g
davon gesättigte Fettsäuren	1,2 g	5,5 g
Kohlenhydrate	17 g	77,2 g
davon Zucker	3,4 g	15,4 g
Ballaststoffe	2,7 g	12,5 g
Eiweiß	7,1 g	32,2 g
Salz	0,5 g	2,5 g

## 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 den Brokkoli in mundgerechte Röschen teilen und in einem anderen Topf dünsten. Den Blattsalat in feine Streifen schneiden. Die Paprika halbieren, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch auslösen und in Scheiben schneiden. Mais und Kichererbsen in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen.
- Den Tofu in mundgerechte Würfel schneiden und in der Speisestärke wenden. Sojasoße, Honig, Chili und Rapsöl in einer Schale zu einer Marinade verquirlen. Den Tofu dazugeben, umrühren und für 5 Minuten ziehen lassen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu auf mittlerer Stufe für ca. 5 Minuten goldbraun anbraten.
- Für das Dressing die Limette halbieren und den Saft auspressen. Mit Sesam, Rapsöl und Sojasoße verrühren. Nach Belieben mit Chili ergänzen.
- Reis und Salat als Basis in Bowls verteilen. Das Gemüse und den gebratenen Tofu darauf anrichten. Zum Schluss das Dressing gleichmäßig verteilen und mit Cashewkernen, Salz und Pfeffer verfeinern.





## 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: die Schenker Deutschland AG.



**Kunde seit**  
April 2022



**Branche**  
Transport und Logistik



**Mitarbeitende**  
ca. 72.700 weltweit



**Standorte**  
rund 1.850 weltweit

### Logistiklösungen aus einer Hand

Mehr als 72.700 Beschäftigte an rund 1.850 Standorten in mehr als 130 Ländern: DB Schenker gehört zu den führenden Logistikdienstleistern weltweit. Als Teil dieses globalen Netzwerks bewegt die Schenker Deutschland AG mit ihren Mitarbeitenden jährlich Millionen Tonnen an Gütern. Langfristiges Ziel ist eine nachhaltige Zukunft für die Logistikbranche. Darum investiert sie kontinuierlich in innovative Transportlösungen, erneuerbare Energien und emissionsarme Produkte. „Unsere Mitarbeitenden agieren in einem dynamischen

Umfeld. Das erfordert Höchstleistungen – mental wie körperlich“, berichtet Andrea Wieggers, stellvertretende Betriebsratsvorsitzende bei DB Schenker.

### Herausforderungen und Chancen

Auch in der Transport- und Logistikbranche ist der Fachkräftemangel ein aktuelles Thema und die Coronapandemie hat gezeigt, wie wichtig funktionierende Lieferketten sind. Darum ist die Schenker Deutschland AG gefragt, stetig neue Wege zu gehen – um einerseits die Attraktivität als Arbeitgeber zu stärken und an-



Rund 1.850 Standorte hat der Logistikdienstleister rund um den Globus



dererseits Mitarbeitende bei ihrem täglichen Tun und in ihren Arbeitsabläufen bestmöglich zu unterstützen.

„Nach der Coronapandemie wollten wir unsere Mitarbeitenden motivieren, den Fokus wieder mehr auf die eigene Gesundheit und das Wohlbefinden zu richten.“

### Hansefit bietet die Lösung

Dabei ist Gesundheitsförderung in Form eines ganzheitlichen Bewegungsangebots heute enorm wichtig. Das ermöglicht Hansefit den Logistikexpertinnen und -experten seit April 2022 auf eine flexible Weise. Mitarbeitende der Schenker Deutschland AG profitieren von einem bundesweiten Fitness- und Präventionsnetzwerk. Damit haben sie die Möglichkeit, eine ganz individuelle Routine zu etablieren.

„Hansefit fördert die Gesundheit, motiviert und entspannt.“

Fotos: DB Schenker

Dass das Hansefit-Angebot sehr gut angenommen wird, zeigt sich zum Beispiel am Standort Hamburg: Hier geht rund ein Drittel des Kollegiums



**Andrea Wieggers**  
stellvertretende Betriebsratsvorsitzende  
bei DB Schenker

„Hansefit ist:  
gesundheitsfördernd, motivierend und entspannend.“

regelmäßig zum Sport, in die Sauna oder ins Schwimmbad und motiviert sich dabei gegenseitig.

### Mitarbeitende im Blick

Auf dem Weg zum Vorreiter für nachhaltige Logistik darf der Aspekt Menschlichkeit nicht vernachlässigt werden.

„Von Firmenfitness mit Hansefit profitieren Mitarbeitende und Arbeitgebende gleichermaßen.“

Die aktive Förderung der körperlichen Fitness, mentalen Gesundheit und Resilienz der Mitarbeitenden, ebenso

wie die Reduktion von deren Stressanfälligkeit, haben für das Unternehmen darum hohe Priorität. Gleichzeitig profitiert der Logistikdienstleister seit der Kooperation mit Hansefit von einer gesteigerten Arbeitgeberattraktivität, positiven Unternehmenskultur und stärkeren Mitarbeiterbindung, was in Zeiten des Fachkräftemangels enorm wichtig ist. Entscheidend ist ein weiterer Vorzug: die hohe Qualität des Hansefit-Kundenservices, der in jeder Region mit einem Ansprechpartner vertreten ist.

### Starker Partner, starkes Team

Damit Waren zuverlässig um den gesamten Globus transportiert werden können, braucht es ein leistungsfähiges Team. „Das zu fördern, bedarf gezielter Angebote, die nachhaltig wirken. Mit Hansefit haben wir einen attraktiven Gesundheitspartner an der Seite, der unsere bestehende Auswahl an Benefits, etwa aus den Bereichen Weiterentwicklung, Mobilität und Kultur, ideal ergänzt. Wir sind rundum zufrieden und können Hansefit uneingeschränkt weiterempfehlen“, freut sich Andrea Wieggers über die gewinnbringende Zusammenarbeit.





**Larissa Pyne**  
Content Managerin Mental Health

### Gesunder Gruppenzwang

„Es ist zur Tradition geworden, dass wir in jeder Mittagspause einen Team-Spaziergang machen – Kneifen gilt nicht. Wenn ich im Homeoffice allein unterwegs bin, nutze ich gern True Crime-Podcasts als Motivations-Booster.“



**Yolanda Docal González**  
Customer Support Specialist

### Smartes Gadget

„Irgendwann war ich das viele Sitzen im Homeoffice satt. Da habe ich mir kurzerhand ein Walkingpad zugelegt. Nun heißt es bei jedem Meeting: Walkingpad an und Schritte sammeln.“



**Felix Marien**  
Regional Sales Manager

### Clever einkaufen

„Mein Auto parke ich gern weiter weg vom Supermarkt. Und weil ich den Weg danach nicht zweimal laufen möchte, bleibt der Einkaufswagen beim Ausgang stehen. Dadurch wird die Cola-, ich meine natürlich Wasserkiste, zum echten Work-out.“

## DRANBLEIBEN LEICHT GEMACHT

Welche Gewohnheiten bringen einen wirklich weiter – und wie gelingt es, diese dauerhaft beizubehalten? Wir haben für Sie im Hansefit-Team nachgefragt:



**Katrin Heinsius**  
Customer Support Specialist

### Motivierendes Belohnungssystem

„Ins Büro fahre ich nur mit dem Fahrrad, bei Wind und Wetter. Von dem so gesparten Busgeld gönne ich mir dann etwas Feines. Meine Devise: Verknüpfe Bewegung mit etwas Positivem, so fällt es mit der Zeit immer leichter – versprochen!“



**Arndt von Sass**  
Partner Success Manager

### Gesellschaft auf vier Pfoten

„Auch im Homeoffice gehe ich täglich 10 bis 15 Minuten zu Fuß ‚zur Arbeit‘ und wieder ‚nach Hause‘. Das verbinde ich zur Freude unseres Hundes häufig mit einer Gassi-Runde durch den nahegelegenen Wald.“



**Jan Schlutzen**  
Teamlead Frontend Development

### Täglich grüßt das Murmeltier

„Sport mache ich wochentags immer um 7 Uhr morgens, noch vor dem Frühstück. So habe ich es geschafft, diesen als festen Teil meines Arbeitsalltags zu etablieren und mir fehlt es schon total, wenn ich wegen Terminen mal nicht zu meiner gewohnten Routine komme.“

## GESUND. GEWOHNT. HANSEFIT.

### fitbase Präventionskurse für neue Alltagsroutinen



Besser essen



Mehr bewegen



Gelassener werden



Suchtfrei leben



- ✓ 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

**JETZT INFORMIEREN**

Oder als Hansefit-Mitglied direkt in der Hansefit-App unter Online+ teilnehmen!

### IMPRESSUM

FitWork | Das Hansefit-Magazin Ausgabe 1/25 wird herausgegeben von:  
Hansefit GmbH, Hanseatenhof 8, 28195 Bremen  
Amtsgericht Bremen HRB 33626  
USt-ID: DE366387159  
Geschäftsführende Gesellschafter: 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, Lena Saller, Celina Feldtmann,  
Larissa Pyne, Laura Schünemann, Kay Reichert, Maike Zimmering  
Grafik & Fotografie: Annika Teepe, 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.

#### 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/>





**HANSEFIT**  
Part of the **epassi** Group.

# WIR MACHEN IHR UNTERNEHMEN SICHTBAR

Werden Sie Teil unserer Erfolgsgeschichten  
und pushen Sie Ihr Employer Branding!

- ✓ Authentisch, nahbar und mit echtem Impact
- ✓ Sichtbarkeit über diverse Kanäle
- ✓ Hochwertiges Text-/Foto- oder Videomaterial zur kostenfreien Nutzung



Sie haben Lust auf Ihre eigene Erfolgsgeschichte mit Hansefit?  
Dann schreiben Sie uns gern an [marketing@hansefit.de](mailto:marketing@hansefit.de)  
und wir besprechen die Umsetzung mit Ihnen!