***Übersicht: Schritt für Schritt zum Betriebssport***

1. **Ermitteln Sie die Favoriten**

Führen Sie zu Anfang eine Befragung Ihrer Mitarbeiter durch, wo deren Interessen liegen. Besser als dabei frei nach den Wünschen zu fragen, ist wegen der leichteren Umsetzbarkeit die Wahl zwischen mehreren vorgegeben Sportarten und -angeboten. Auch wenn beim Betriebssport der Erfolg und der sportliche Ehrgeiz nicht im Vordergrund stehen sollten, sollten Sie immer bedenken, dass ein betriebseigenes Team in einer außergewöhnlichen Sportart vielleicht bessere Chancen auf Erfolg hat, weil es weniger Konkurrenz gibt.

1. **Wählen Sie geeignete Sportarten aus**

Sportliche Betätigung birgt neben allen positiven Effekten immer auch ein gewisses Verletzungsrisiko. Bei einigen Sportarten (z. B. Skifahren, aber auch Fußball) ist dieses Risiko höher als bei anderen. Statistiken über Sportverletzungen können Sie bei Berufsgenossenschaften oder Krankenkassen einsehen. Außerdem gibt es einige Sportarten, die sich nur bedingt oder gar nicht für den Betriebssport eignen. Diese weisen folgende Merkmale auf:

* Sie sind nur schwer zu erlernen (z. B. Kampfsportarten).
* Es sind spezielle körperliche Fähigkeiten notwendig (z. B. Geräteturnen).
* Es muss ein hoher materieller oder zeitlicher Aufwand betrieben werden (z. B. Skifahren).
* Sie lassen sich nur in einem ganz speziellen Umfeld betreiben (z. B. Schwimmen oder Golf).
1. **Bieten Sie Team- und Einzelsportarten an**

Mannschaftssportarten wie Fußball sind sehr gut geeignet zum Trainieren der Teamfähigkeit. Sie fördern das Gefühl der Zusammengehörigkeit und bieten Ausgangspunkte für soziale Kontakte. Trotzdem gibt es typische Einzelgänger, die lieber für sich allein Sport machen. Individualsport hat zudem logistische Vorteile: Sie müssen nicht erst die Mannschaft zusammen trommeln, Termine festlegen und Sporthallen anmieten.

1. **Suchen Sie sich kompetente Partner**

Sie müssen nicht alles alleine stemmen. Versuchen Sie, lokale Sportvereine, Fitnessstudios oder auch Krankenkassen mit in Ihr Betriebssportkonzept einzubinden. Vielleicht ist es möglich, dass ein Mitarbeiter eines Vereins Ihnen bei der Realisierung einer eigenen Sportgruppe hilft. Auch Infoabende, bei denen der Verein sich selbst darstellen kann und die Sportart vorstellt, sind sehr hilfreich. Gerade für kleinere Firmen kann es zudem ratsam sein, sich zusammenzuschließen. Gemeinsam lässt sich mehr auf die Beine stellen.