

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>11</b>
<b>2</b>	<b>Zum Verständnis von Sport</b>	<b>14</b>
2.1	Erscheinungsformen des Sports . . . . .	16
2.1.1	Leistungssport . . . . .	17
2.1.2	Breitensport und Freizeitsport . . . . .	17
2.1.3	Gesundheitssport . . . . .	19
2.2	Ziele und Funktionen des Sporttreibens . . . . .	19
2.3	Zum Stellenwert des Sports in unserer Gesellschaft . . . . .	21
<b>3</b>	<b>Zum Verständnis von Betriebssport</b>	<b>23</b>
3.1	Definitionen von Betriebssport . . . . .	23
3.2	Entstehung und Entwicklung des Betriebssports in Deutschland . . . . .	26
3.2.1	Betriebssport zur Kaiserzeit . . . . .	26
3.2.2	Betriebssport in der Weimarer Republik . . . . .	29
3.2.3	Betriebssport im Nationalsozialismus . . . . .	33
3.2.4	Betriebssport nach 1945 . . . . .	34
3.2.5	Zusammenfassung . . . . .	37
3.3	Organisationsformen des Betriebssports . . . . .	38
3.3.1	Betriebssportgemeinschaften . . . . .	39

3.3.2	Betriebsnahe Sportvereine . . . . .	42
3.3.3	Informelle betriebliche Sportgruppen . . . . .	42
3.3.4	Betrieblicher Pflichtsport bzw. behördlicher Dienst- sport und Auszubildendensport . . . . .	42
3.3.5	Bewegungspause am Arbeitsplatz . . . . .	43
3.3.6	Betrieblich geförderte Sportkurse . . . . .	44
3.3.7	Hochschulsport . . . . .	45
3.3.8	Weitere Erscheinungs- und Organisationsformen des Betriebssports . . . . .	45
3.3.9	Konklusion . . . . .	46
3.4	Aufgaben und Ziele des Betriebssports . . . . .	47
<b>4</b>	<b>Zusammenhang von Sport und Gesundheit</b>	<b>49</b>
4.1	Zum Verständnis von Gesundheit . . . . .	49
4.2	Zur Bedeutung von sportlicher Bewegung auf die Gesundheit	52
4.3	Der Einfluß von Sport auf die Gesundheit . . . . .	54
4.3.1	Der Einfluß sportlicher Aktivität auf die körperliche Gesundheit . . . . .	54
4.3.2	Physiologische Anpassungsprozesse durch Sport . .	56
4.3.2.1	Wirkungen des Sports auf das Herz-Kreislauf- System . . . . .	57
4.3.2.2	Herz-Kreislauf-Erkrankungen und berufli- che Tätigkeit . . . . .	59
4.3.2.3	Wirkungen des Sports auf den Bewegungs- apparat . . . . .	60
4.3.3	Wirkungen von sportlicher Aktivität auf das Wohl- befinden . . . . .	62
4.3.4	Untersuchungsergebnisse zu Sport und Wohlbefinden	64
4.3.5	Soziale Gesundheit . . . . .	65

4.3.6	Soziale Gesundheit und Betriebssport . . . . .	66
4.3.7	Erholung . . . . .	68
4.3.8	Erholung durch Sport . . . . .	70
4.3.9	Der Beitrag des Betriebssports zur Erholung . . . . .	71
4.4	Die Bedingungen des Gesundheitsverhaltens . . . . .	72
4.4.1	Gesundheitsverhalten und Sport . . . . .	73
4.4.2	Gesundheitsverhalten, soziale Kontakte und Betriebs- sport . . . . .	74
4.5	Konklusion . . . . .	76
<b>5</b>	<b>Sporttreibende und Sportpassive</b>	<b>77</b>
5.1	Methodische Probleme . . . . .	79
5.2	Unterschiede im Sportengagement hinsichtlich soziodemo- graphischer Merkmale . . . . .	80
5.2.1	Alter . . . . .	80
5.2.2	Geschlecht . . . . .	81
5.2.3	Bildungsniveau und Einkommen . . . . .	82
5.3	Motive zum Sporttreiben . . . . .	83
5.3.1	Die Dynamik der Motive bezüglich des Sporttreibens	84
5.3.2	Einschränkungen zur Aussagekraft der Motive zum Sporttreiben . . . . .	86
5.3.3	Motive für die Teilnahme an betrieblichen Sportan- geboten . . . . .	87
5.4	Gründe und Erklärungsansätze für die Sportpassivität . . .	88
5.5	Konklusion . . . . .	91
<b>6</b>	<b>Sportorganisationen und ihre Mitglieder</b>	<b>93</b>
6.1	Sportvereine . . . . .	95
6.2	Mitglieder in Sportvereinen . . . . .	97

6.3	Kommerzielle Sportanbieter . . . . .	98
6.4	Nutzer von Sportangeboten kommerzieller Sportanbieter . . . . .	100
6.5	Krankenkassen . . . . .	101
6.6	Nutzer von Sportangeboten der Krankenkassen . . . . .	102
6.7	Informelles Sporttreiben . . . . .	103
6.8	Der organisierte Betriebssport . . . . .	105
6.8.1	Teilnahme am Betriebssport . . . . .	105
6.8.2	Nutzer betrieblicher Sportangebote . . . . .	106
6.8.3	Betriebssportliche Aktivität unterschieden nach Be- triebsgröße und Branche . . . . .	108
6.9	Konklusion . . . . .	110
<b>7</b>	<b>Freizeitsportliche Aktivität und Berufsarbeit</b>	<b>111</b>
7.1	Die Reproduktionshypothese . . . . .	113
7.2	Die erweiterte Reproduktion . . . . .	114
7.3	Kritik an der Reproduktionshypothese . . . . .	116
7.4	Die Kompensationshypothese . . . . .	117
7.5	Kritik an der Kompensationshypothese . . . . .	118
7.6	Die Konvergenzhypothese . . . . .	119
7.7	Die Selektionshypothese . . . . .	121
7.8	Die Sozialisationshypothese . . . . .	122
7.9	Kritik an der Sozialisationshypothese . . . . .	123
7.10	Die Autonomiehypothese . . . . .	124
7.11	Die Wahrnehmungshypothese . . . . .	124
7.12	Konklusion . . . . .	125

<b>8</b>	<b>Schichtspezifische Betrachtung des Sportengagements</b>	<b>128</b>
8.1	Soziale Schichtung . . . . .	128
8.2	Schichtzugehörigkeit und Sportengagement . . . . .	130
8.2.1	Schichtzugehörigkeit und Häufigkeit des Sportengagements . . . . .	132
8.2.2	Schichtzugehörigkeit und geschlechtsspezifische Differenzen im Sporttreiben . . . . .	132
8.2.3	Schichtspezifische Motive und Ziele zum Sporttreiben	133
8.3	Ausgeübte Sportarten und Schichtzugehörigkeit . . . . .	136
8.4	Wunsch und Wirklichkeit . . . . .	137
8.5	Soziale Schichten und Sportorganisationen . . . . .	138
8.5.1	Sportvereine . . . . .	138
8.5.2	Sportangebote kommerzieller Anbieter und der Krankenkassen . . . . .	139
8.5.3	Betriebssportgemeinschaften . . . . .	140
8.6	Gründe gegen sportliche Aktivität . . . . .	141
8.7	Schichtspezifische Körperbilder . . . . .	142
8.7.1	Körperbild der Unterschicht . . . . .	142
8.7.2	Körperbild der Mittelschichten . . . . .	143
8.7.3	Körperbild der Oberschicht . . . . .	144
8.8	Arbeitsrhythmus und soziale Schichtung . . . . .	145
8.9	Arbeitsplatzbelastungen und soziale Schichtung . . . . .	146
8.10	Gesundheitszustand und soziale Schichtung . . . . .	148
8.11	Erklärungen zum schichtspezifischen Sportengagement . . .	150
8.12	Konklusion . . . . .	153

<b>9</b>	<b>Zum Verständnis von Gesundheitsförderung</b>	<b>155</b>
9.1	Definition von Gesundheitsförderung . . . . .	156
9.2	Überblick über die Entwicklung der Gesundheitsförderung .	157
9.3	Die drei Säulen des betrieblichen Gesundheitsmanagements	160
9.4	Gesundheitsförderung im Betrieb . . . . .	162
9.4.1	Nutzen betrieblicher Gesundheitsförderung . . . . .	164
9.4.2	Stellenwert der betrieblichen Gesundheitsförderung	165
9.4.3	Anmerkungen zur betrieblichen Gesundheitsförderung . . . . .	167
9.4.4	Kosten-Nutzen-Analyse betrieblicher Gesundheitsförderung . . . . .	168
9.4.5	Betrieblicher Krankenstand . . . . .	170
9.4.6	Krankenkassen und Krankheitskosten . . . . .	171
9.4.7	Aktuelle Situation des Krankenstandes . . . . .	172
9.4.8	Erkrankungen und Arbeitsunfähigkeit . . . . .	174
9.4.8.1	Psychische Erkrankungen . . . . .	176
9.4.8.2	Chronische Erkrankungen . . . . .	177
9.4.8.3	Frühberentung . . . . .	179
9.5	Betriebssport im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung . . . . .	181
9.6	Konklusion . . . . .	183
<b>10</b>	<b>Die Bedeutung des Betriebssports für das Unternehmen</b>	<b>186</b>
10.1	Betriebsklima und Betriebssport . . . . .	187
10.2	Leistungsfähigkeit und Betriebssport . . . . .	188
10.3	Stellenwert betrieblicher Sportangebote . . . . .	189
10.4	Einfluß von Betriebssport auf betriebliche Kenngrößen . . .	191
10.5	Effektivität betrieblicher Sportangebote . . . . .	192

<b>11 Planung und Durchführung eines betriebssportlichen Freizeitangebotes</b>	<b>194</b>
11.1 Den Weg in den Betrieb finden . . . . .	194
11.2 Qualifikation und Aufgaben eines Betriebssportleiters . . . .	195
11.3 Wer muß beteiligt werden? . . . . .	197
11.4 Infrastrukturelle Voraussetzungen . . . . .	198
11.4.1 Lokaler Aspekt . . . . .	198
11.4.2 Zeitlicher Aspekt . . . . .	198
11.4.3 Finanzieller Aspekt . . . . .	199
11.5 Information und Werbung für betriebssportliche Angebote .	200
11.6 Definition von Zielgruppen . . . . .	201
11.7 Bedürfnisorientierung . . . . .	201
11.8 Definition von Zielen . . . . .	202
11.9 Inhaltliche Gestaltung . . . . .	202
11.10 Motivationshilfen . . . . .	205
11.11 Probleme . . . . .	206
<b>12 Resümee</b>	<b>208</b>
<b>13 Literaturverzeichnis</b>	<b>210</b>