

EGYM
WELLPASS

AUGSBURGS GRÖSSTES SPORT- & WELLBEING-ANGEBOT

exklusiv
für **Firmen &
Mitarbeitende**

E G Y M
BEWEGT AUGSBURG

www.egym-bewegt-augsburg.de

Intro

Jeder dritte Angestellte wünscht sich mehr **Gesundheitsangebote am Arbeitsplatz.**

EGYM ist deine Lösung!

EGYM Wellpass

- unlimitierte & vielseitige Möglichkeiten für Mitarbeitende: Fitnessstudios, EMS, Schwimmen, Klettern, Yoga u.v.m.
- keine Bindung an einen Standort: Zugang zu unserem breit aufgestellten Partnernetzwerk
- Mitarbeitende halten sich körperlich & mental fit

EGYM Produkte

- für jede Altersklasse geeignet
- für jede Leistungsklasse (Anfänger bis Profis) geeignet
- werden sogar in Physiopraxen eingesetzt
- KI-gestützte Technologien analysieren Körper, zeigen Dysbalancen & Fehlhaltungen und erstellen einen individuellen Trainingsplan

Vorteile für Firmen

BGM - betriebliches Gesundheitsmanagement

- ✓ Stärkung des Employer Brandings
- ✓ Attraktiver Corporate Benefit mit echtem Mehrwert
- ✓ Wertschätzung gegenüber Mitarbeitenden und deren Gesundheit
- ✓ Stärkung der Mitarbeiterbindung
- ✓ Reduzierung von Fehltagen
- ✓ Steigerung der Produktivität
- ✓ Verbesserung des Betriebsklimas



Martina Schedler

Deine EGYM Wellpass Beraterin für Firmenfitness in Augsburg

Vereinbare jetzt deine Beratung über den QR-Code:



Johannes Löbl

Dein EGYM Berater in Augsburg

EGYM

BEWEGT AUGSBURG

Motiviert Anfänger,
inspiriert Fortgeschrittene.



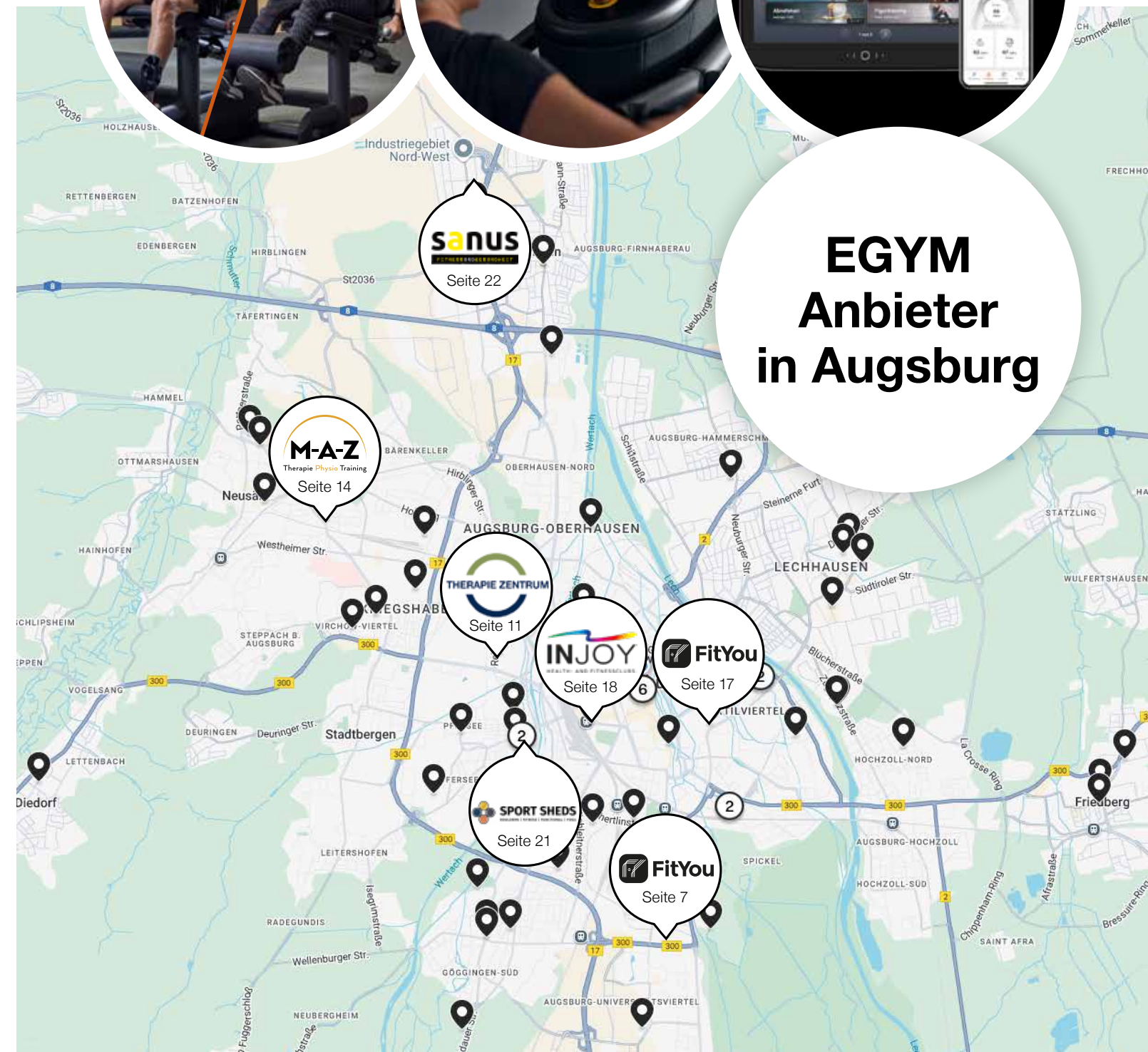
Gamifizierte
Leistungsbewertungen:
Großer Spaßfaktor



Hyper-Personalisierung:
Schnelles Onboarding &
individuelle Trainingspläne mittels KI



EGYM Anbieter in Augsburg



Wir sind **EGYM**

E G Y M **WELLPASS**





Der globale Marktführer für **Gesundheits- & Fitnessseinrichtungen**



Wir gestalten den Wandel der Gesundheitsversorgung von **Reparatur** zu **Prävention**

EGYM

Unsere Vision

Enable health in every workplace

Gesunde, motivierte und leistungsfähige Mitarbeitende sind die **entscheidenden Erfolgsfaktoren** für Unternehmen – gleichzeitig legen echte Talente heutzutage mehr denn je besonderen Wert auf ein ausgeglichenes Arbeits- und Privatleben und erwarten von ihren Arbeitgebern passende Angebote, die es ihnen ermöglichen, sich **körperlich und mental fit zu halten**.

Mit Wellpass und seinen verschiedenen Fitness-, Wellness und Wellbeing Angeboten und **unbegrenztem Zugang zu 11.000 Sportpartnern** finden alle Mitarbeitende genau die Aktivität, die zu ihrem Alltag passt – wann immer und so oft sie wollen.

We make the Gym work for everyone

Wir glauben, dass Fitness, ähnlich wie ein Unternehmen, von Natur aus individuell ist. Jede Person/jedes Unternehmen hat einzigartige Ziele, Herausforderungen und Bedürfnisse. Deshalb bieten wir hyper-personalisierte Lösungen an, die speziell darauf zugeschnitten sind, Menschen/Unternehmen zu helfen, ihr persönliches Bestes zu erreichen.

Wir setzen modernste Technologie ein, um intelligente und anpassungsfähige Fitnesslösungen anzubieten. Unsere benutzerfreundliche Technologie sorgt dafür, dass Fitness für jeden zugänglich ist und Spaß macht. Wir integrieren Fitnesstechnologien und Partner, um ein zusammenhängendes und vernetztes Trainingserlebnis zu bieten.

Wellpass ist das Firmen-fitness Angebot von EGYM

Wellpass ist eine Business Unit von EGYM, dem globalen Marktführer für Fitness Technologie, der Fitness- und Gesundheitseinrichtungen weltweit mit smarten Trainingslösungen versorgt. Gemeinsam ermöglichen wir nicht nur den Zugang zu unzähligen Fitnessstudios, sondern unterstützen Mitglieder durch das Training auf EGYM Geräten bei der Erreichung ihrer persönlichen Ziele.

2/3

Würden sich häufiger bewegen, wenn ihr Arbeitgeber sie dabei unterstützen würde ¹

63%

der Mitarbeitenden achten bei der Bewerbung auf angebotene Benefits ²

Mitarbeitende möchten echte Wertschätzung.

Mitarbeitende empfinden das heutige Sportangebot als zu große Hürde.

6 Tage

Sportlich aktive Mitarbeitende haben bis zu 6 Fehltage weniger im Jahr ³

41%

der Mitarbeitenden fühlen sich durch Fitness aktiver und leistungsfähiger ⁴

Menschen organisieren sich mit Hilfe von Apps, nur beim Sport noch nicht.

Menschen brauchen Abwechslung.

Das kann nur Wellpass

Wellpass bietet Zugang zu hochwertigen Fitness- und Gesundheitsanlagen, die auf ihre Qualität geprüft und vertraglich fest gebunden sind. Im Rahmen des garantierten Betreuungsstandards erhalten Wellpass Mitglieder eine umfassende Beratung und Einweisung in das Cardio- und Gerätetraining in unseren Partnerstudios.

Die Einweisung ist für Wellpass Mitglieder deutlich vergünstigt. So stellen wir sicher, dass auch unerfahrene Mitarbeitende richtig und ohne Verletzungsrisiko trainieren können.

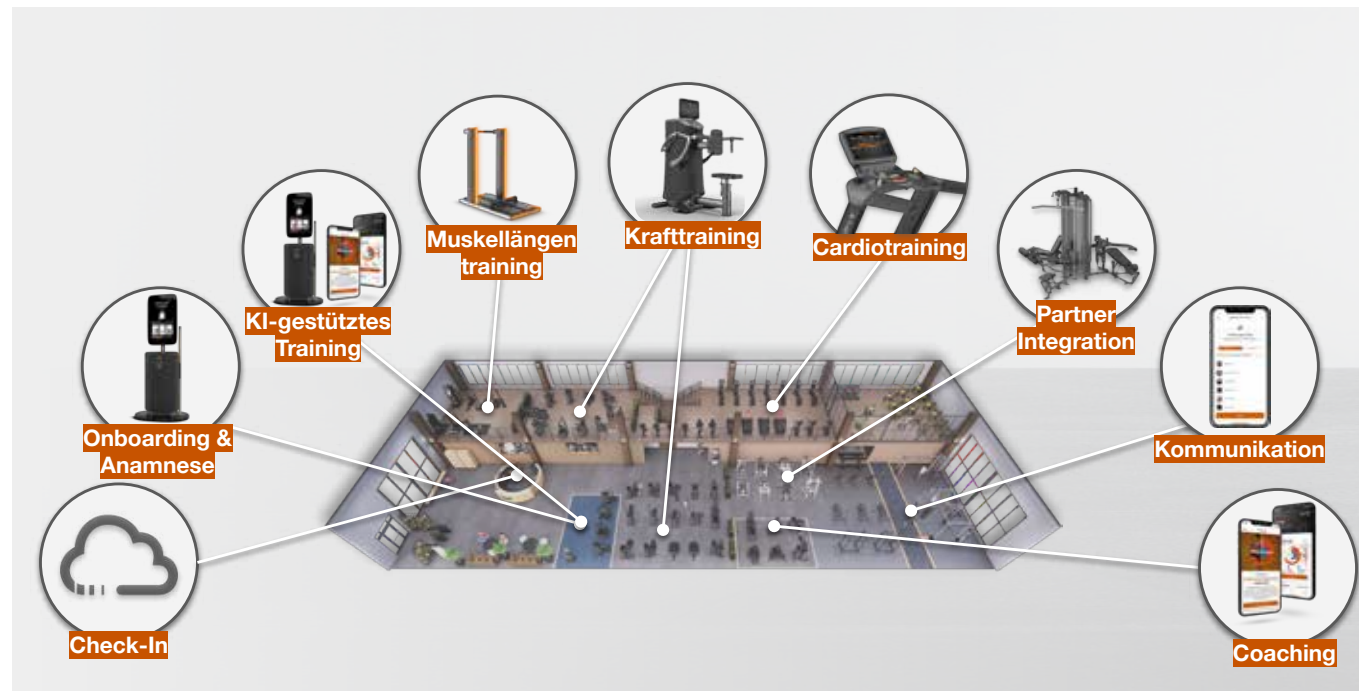
(1) Forsa Umfrage unter 1.000 Arbeitnehmer:innen in Deutschland

(2) Aldana, S.G., (2001) Financial impact of health promotion programs: a comprehensive review of the literature. In: American Journal of health promotion

(3) Van den Heuvel, Swenne et al.: Effect of sporting activity on absenteeism in a working population, in British Journal of Sports Medicine 15 (2025)

(4) <https://persoblogger.de/download/benefits-erwartungen-der-geny-an-arbeitgeber-studie/>

Kundenreise – So arbeiten EGYM Studios



EGYM FITNESS HUB

Ob Onboarding, Körperanalyse oder eine verständliche Visualisierung des Trainingserfolgs: EGYM Fitness Hub sorgt für begeisterte Mitglieder von Anfang an.

Begeistert mit einzigartiger Benutzerfreundlichkeit

- ✓ Effizientes Onboarding mit automatischer Einstellung aller EGYM Maschinen
- ✓ Flexibilitätstests inklusive Erkennung von Fehlbewegungen
- ✓ Weitere smarte Tests und Messungen im Self-Service
- ✓ Verständliche Fortschrittsvisualisierung dank BioAge

Kompatibel mit Körperanalysewaagen führender Hersteller, wie z.B.:

Accuniq, cardioscan, InBody (Web), InBody (LookInBody120), mobee, Scaneca, seca, Tanita, u.v.m.



FitYou TONI Augsburg

📍 Melli-Beese-Straße 9, 86159 Augsburg

★ seit 2022 EGYM Studio

💎 34x EGYM Geräte

Im FitYou Augsburg-TONI erlebst Du Fitness und Wellness auf höchstem Niveau! Der moderne eGym Krafttrainingsbereich sowie der eGym Kraftzirkel bieten Dir ein hocheffizientes Training, das individuell auf Deine Ziele und Bedürfnisse abgestimmt ist.

Für noch mehr Beweglichkeit und eine bessere Koordination wartet eine großzügige Functional Trainingsfläche auf Dich – ausgestattet mit Kettlebells, TRX und vielem mehr.

Im FitYou bist Du in besten Händen: Unsere hochqualifizierten Trainer begleiten Dich persönlich auf Deinem Weg zu Deinen Wunschzielen. Und damit Dein Training nie langweilig wird, erwartet Dich ein vielseitiges Kursangebot – von Yoga, Cycling und Functional Training bis hin zu deepWORK – hier findet garantiert jeder sein Lieblingsformat!

Kontakt

☎ 0821 65076561

🌐 www.fityou-fitness.de

✉ augsburg@fityou-fitness.de

📷 @fityou_augsburg



Unser Feel-Good-Paket:

- Cardio-Training
- Functional Training
- Pilates
- Krafttraining
- Personal Training
- Outdoortraining
- Cycling
- Beweglichkeitstraining
- Yoga
- Sauna
- Solarium €
- Tests/Fitness Check-ups €

- ✓ Umkleiden & Duschen
- ✓ Kostenlose Getränke
- ✓ Kostenlose Parkplätze



Das EGYM BioAge

Damit Mitglieder leichter verstehen, wie sich ihr Training positiv auf ihre individuelle Fitness und Gesundheit auswirkt, ist es entscheidend, Fortschritte sichtbar zu machen. Denn wer Fortschritte sieht, bleibt motiviert. Das **EGYM BioAge** ist ein umfassender Fitness- und Gesundheitsindikator, der eine Vielzahl von Messungen des Nutzers berücksichtigt. Daraus wird das BioAge berechnet – ein Wert, der sich einfach mit dem tatsächlichen Alter vergleichen lässt.

Warum gibt es das BioAge?

Unsere Motivation: die digitalen Möglichkeiten nutzen, um Training im Studio für alle erfolgreich zu machen („Make the Gym work for Everyone“).

Jeder weiß, dass Training gut für die Gesundheit ist – aber wie groß ist der Effekt? Und wie kann man ihn greifbar machen? Unsere Branche muss Menschen helfen, Antworten auf zentrale Fragen zu finden:

- Wo stehe ich gesundheitlich aktuell?
- Wie habe ich mich entwickelt?
- Wie bleibe ich langfristig motiviert?
- Was bringt mir mein Training wirklich?

Deshalb gibt es das EGYM BioAge. Es wurde entwickelt, um:

- den Gesundheitszustand wissenschaftlich fundiert zu bewerten
- eine strukturierte, individuelle Trainingsberatung zu ermöglichen
- Trainingserfolge sichtbar zu machen – für alle

Weitere Elemente wie Aktivitätspunkte und Aktivitätslevel ergänzen das BioAge. Sie helfen, Nutzer für Aktivität zu belohnen, noch bevor messbare Veränderungen eintreten – und fördern gesunde Gewohnheiten.

Was steckt hinter dem BioAge?

EGYM nutzt zur Berechnung eine fundierte Analyse mehrerer wissenschaftlich belegter Faktoren, die direkt mit körperlicher Leistungsfähigkeit, Gesundheit und Immunstatus zusammenhängen. Dank unseres einzigartigen Datenpools mit Millionen Datenpunkten aus vielen Jahren ist die Berechnung sehr präzise und wird stetig weiterentwickelt. Ziel ist es, Trainer und Mitglieder optimal bei der Zielerreichung zu unterstützen.

Wie wird das BioAge berechnet?

Das BioAge zeigt, wo Trainierende im Vergleich zum Durchschnitt ihrer Altersgruppe stehen. Beispiel: Wird an EGYM Smart Strength Maschinen eine Kraftleistung erbracht, die dem Durchschnitt der 45-Jährigen entspricht, so liegt das BioAge bei 45 Jahren – auch wenn die Person real 50 Jahre alt ist. Umgekehrt kann ein 30-Jähriger mit schwacher Leistung ein BioAge von 40 Jahren haben.

Die vier Messbereiche im Detail:

Kraft Oberkörper Rumpf Beine	Flexibilität Flexibilitätstests
Kardio Ruhepuls Blutdruck VO2Max	Stoffwechsel BMI Taille-Hüft-Verhältnis Körperfettanteil



1. Der “Kraft” Wert

Der Kraft-Wert setzt das Körpergewicht in Relation zur maximalen Kraftleistung. Muskelkraft ist essenziell für alltägliche Aufgaben und schützt vor Problemen wie Fettzunahme, Knochenschwund oder Diabetes (Westcott, 2012). Widerstandstraining kann dem altersbedingten Muskelabbau (Sarkopenie) entgegenwirken (Morley et al., 2011). Darüber hinaus agieren Muskeln hormonell, indem sie Myokine produzieren – Botenstoffe, die regenerierend auf das Immunsystem wirken (Nieman & Wentz, 2019).

2. Der “Stoffwechsel” Wert

Der Stoffwechselwert basiert auf BMI, Körperfettanteil und Taille-Hüft-Verhältnis – drei wichtige Indikatoren für Gesundheits- und Krankheitsrisiken.

- **BMI** (Körpergewicht/Größe²) wird weltweit als Standardwert verwendet.
- **Körperfettanteil** ist entscheidend für die Prävention des metabolischen Syndroms.
- **Taille-Hüft-Verhältnis** gibt Hinweise auf viszerales Fett und ist eng mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen verknüpft.

Diese Parameter geben Aufschluss über metabolische Gesundheit und den Zustand des Immunsystems (de Heredia et al., 2003). Ein guter Stoffwechselwert steht in direktem Zusammenhang mit einem gesunden Immunsystem.

3. Der “Kardio” Wert

Hier fließen Ruhepuls, Blutdruck und VO2max ein – alles Parameter für die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems.

- **VO2max** misst die Fähigkeit des Körpers, Sauerstoff aufzunehmen und zu

verwerten – ein Maß für Ausdauerfitness

- **Blutdruck** gilt als Frühindikator für Schlaganfall, Herzinfarkt und andere Erkrankungen.
- **Ruhepuls** zeigt die allgemeine Herzgesundheit: Ein niedriger Puls bedeutet meist bessere Fitness und senkt das Risiko für Herzkrankungen.

Ein gutes Herz-Kreislauf-System schützt das Immunsystem.

4. Der “Flexibilitäts” Wert

Flexibilität zeigt, wie beweglich ein Nutzer im Vergleich zu Gleichaltrigen ist. Der EGYM Fitness Hub misst exakt, vergleicht mit Normwerten und erkennt Dysbalancen. Nutzer sehen ihre Bewegungswinkel, dokumentierte Fortschritte und erhalten konkrete Empfehlungen – inklusive Trainingsanbindung an Smart Flex Geräte.

Beweglichkeit nimmt mit dem Alter ab – um 20–30 % zwischen 30 und 70 Jahren (Adams et al., 1999). Betroffen sind viele Gelenke, etwa Nacken oder Rumpf (Lind et al., 1989; Youdas et al., 1992). Dabei ist Flexibilität essenziell für Alltag, Freizeit und Sport. Ein Mangel erhöht das Verletzungsrisiko (Adams et al., 1999). Der Rückgang liegt u. a. am Verlust von Sarkomeren – den kleinsten funktionellen Einheiten eines Muskels (Narici et al., 2003).

Die Flexibilitätsberechnung basiert auf wissenschaftlicher Literatur, internen Messreihen und Beta-Tests. Ziel ist es, langfristig die größte Datenbasis für Be-

weglichkeit aufzubauen – und den Wert stetig zu verbessern.

Fazit:

Das EGYM BioAge veranschaulicht Trainingserfolge messbar und verständlich. Mitglieder erkennen ihren Gesundheitsstatus auf einen Blick und sehen schwarz auf weiß: Mein Training wirkt. Gleichzeitig bekommen Trainer ein fundiertes Tool für zielgerichtete Beratung an die Hand. Gemeinsam lassen sich so gesunde Gewohnheiten entwickeln, Ziele klar definieren und messbar erreichen. Denn Sichtbarkeit schafft Motivation – und Motivation schafft Veränderung.



Flexx Mobilität

Muskellängentraining statt Dehnen

„Mein Muskel ist verkürzt“. Diese Aussage kennt nahezu jeder von uns. Das Interessante daran ist, dass es bisher nicht bewiesen war, dass ein Muskel tatsächlich an Länge verlieren kann. Schon gar nicht, dass wir ihn wieder in die Länge trainieren können.

Ca. 80% der Rücken- und Gelenkbeschwerden sind auf muskuläre Dysbalancen zurückzuführen.

Weiß man, dass diese muskulären Dysbalancen durch muskuläre Verkürzungen und mangelnde Muskelaktivierung entstehen, dann ist klar warum Beweglichkeits- und Krafttraining so wichtig für den Körper ist.

In der heutigen Gesellschaft ist unser Leben meist nach vorne ausgerichtet. Das hat zur Folge, dass sich unsere hintere Halsmuskulatur, unsere Brust-, Bauch- und Hüftbeugemuskulatur dieser Position nach und nach anpasst – die Muskeln “verkürzen” sich.

Aktive Belastung in einer vorgespannten Gelenkposition löst Muskellängenwachstum aus

Im Gegensatz zum klassischen Krafttraining oder auch dem statisch-passivem Dehnen, wird der Muskel beim Muskellängentraining aktiv in einer „vorgedehnten“ Position belastet. Der daraus entstehende Reiz löst das gewünschte Muskellängenwachstum aus. Der Muskel besitzt anschließend mehr Sarkomere (kleinste Einheit der Muskulatur) als vorher.

Das fühlt sich zwar wie “Dehnen” an, entspricht aber einem statischen Krafttraining in der Gelenk-Endposition. Dieses Prinzip des Muskellängen- und Beweglichkeitstrainings ist die Basis von **EGYM Smart Flex**.

Klassisches passiv-statische Dehnen löst kein Muskellängenwachstum aus

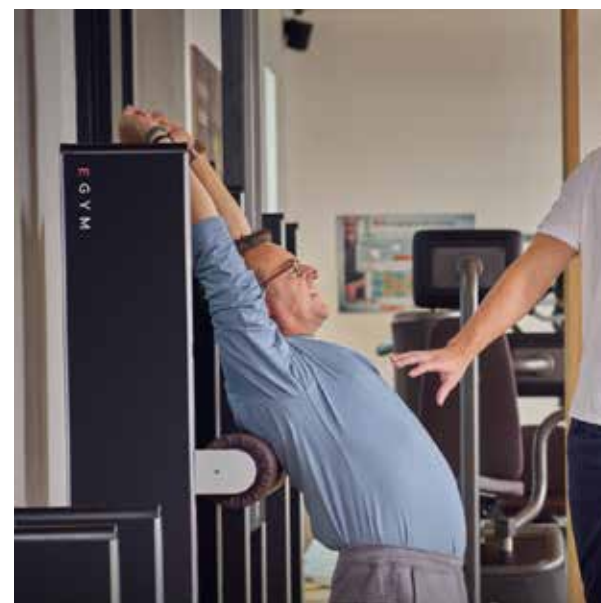
Wer jetzt glaubt mit “Dehnen” könne man den gleichen Effekt erzielen, der irrt, denn für eine nachweisbares Muskellängenwachstum ist der

muskuläre Reiz (auf die Z-Streifen) unerlässlich. Bei herkömmlichen Dehnmethode werden die Muskelfaser kurzzeitig auseinander gezogen. Nach der Dehnung ist zwar der Muskeltonus geringer allerdings hat sich die Anzahl der Sarkomere (kleinste Einheit der Muskulatur) nicht verändert.

Lediglich in der Physiotherapie sind Behandlungen wie z.B. die Engpassdehnung nach Liebscher-Brecht bekannt, die einen vergleichbaren Effekt erzielen.

Fazit

Zusammenfassend kann man festhalten, dass kein klassisches “Dehnen” notwendig ist, wenn man beim herkömmlichen Muskeltraining in einer möglichst großen Amplitude (maximale Range of Motion) trainiert und gezielt durch EGYM Smart Flex Training Muskellängenwachstumsreize setzt.



Das Therapiezentrum Augsburg

📍 Grenzstraße 81, 86156 Augsburg

★ seit 2022 EGYM Studio

💎 17x EGYM Geräte

In unserer modernen und zentral gelegenen Praxis erwarten sie fachliche Kompetenz und eine freundliche Atmosphäre. Bei uns ist der Wohlfühlfaktor garantiert.

Wir behandeln nach den neusten Methoden und legen Wert auf regelmäßige Weiterbildung – ein MUSS für alle Mitarbeiter.

Besonders am Herzen liegt uns die Therapie bei Säuglingen, Kleinkindern und Kindern im Bereich der Logopädie und Physiotherapie.

Unser Feel-Good-Paket:

- Cardio-Training
- Functional Training
- Pilates
- Krafttraining
- Personal Training
- Outdoortraining
- Cycling
- Boxen
- Beweglichkeitstraining
- Medizinische Trainingstherapie
- Yoga
- Massage
- Tests/Fitness Check-ups €

- ✓ Umkleiden & Duschen
- ✓ Kostenlose Getränke
- ✓ Kostenlose Parkplätze

Kontakt

☎ 0821 29749868

🌐 www.therapie-zentrum-augsburg.de

✉ info@therapie-zentrum-augsburg.de

📷 @tz_puma_klingelhoef



Warum Firmenfitness der Schlüssel zu gesünderen Mitarbeitenden ist

Hohe Krankenstände: Ursachen, Auswirkungen und Lösungen

Hohe Krankenstände sind für viele Unternehmen eine Herausforderung: Sie verursachen Produktivitätsverluste, steigende Kosten und belasten gesunde Mitarbeitende zusätzlich. Doch was steckt dahinter? Und wie lässt sich gegensteuern? Eine der wirksamsten Maßnahmen ist Firmenfitness. Dieser Beitrag beleuchtet Ursachen, aktuelle Zahlen und zeigt, wie gezielte Gesundheitsangebote Fehlzeiten senken können.

Krankenstand: Status Quo und aktuelle Zahlen

Laut dem AOK-Fehlzeitenreport 2023 liegt der durchschnittliche **Krankenstand in Deutschland auf Rekordniveau** – mit über **20 Fehltagen** pro Arbeitnehmer und Jahr. Besonders betroffen: Berufe mit körperlicher Belastung wie Bau, Pflege oder Produktion. Doch auch psychische Erkrankungen wie Depression oder Burnout nehmen deutlich zu und gehören mittlerweile zu den Hauptgründen für längere Ausfälle. In Branchen wie IT ist der Krankenstand oft niedriger, während körperlich fordernde Tätigkeiten häufiger zu Krankmeldungen führen. Besonders alarmierend: Die Zahl der psychischen Erkrankungen als Ursache für Fehlzeiten ist in den letzten zehn Jahren um mehr als 50 % gestiegen.

Wie berechnet man den Krankenstand?

Die Krankenstandsquote zeigt, wie hoch die Fehlzeiten im Verhältnis zu den Soll-Arbeitstagen sind:

Krankenstandsquote (%) = (Fehlzeiten in Tagen / Soll-Arbeitstage) x 100

Beispiel: Wenn ein Unternehmen mit 100 Mitarbeitenden im Jahr insgesamt 2.000 Fehltage verzeichnet und die Soll-Arbeitstage insgesamt 25.000 betragen, ergibt sich eine Krankenstandsquote von:

(2.000 / 25.000) x 100 = 8 %

Ursachen für hohe Krankenstände

Die häufigsten Ursachen für Fehlzeiten lassen sich in drei Kategorien einteilen:

1. Physische Belastungen: Langes Sitzen, einseitige Bewegungen oder körperlich schwere Tätigkeiten führen zu Muskel- und Skeletterkrankungen. Rückenschmerzen und Bandscheibenprobleme machen rund 22 % aller Krankmeldungen aus.

2. Psychische Belastungen: Stress, hoher Leistungsdruck, schlechte Work-Life-Balance und mangelnde Pausen führen vermehrt zu Burnout und Depressionen. Laut einer Untersuchung der Techniker Krankenkasse steigen die Arbeitsausfälle aufgrund psychischer Erkrankungen seit Jahren an.

3. Lebensstilfaktoren: Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung und mangelnde Erholung erhöhen das Risiko für chronische Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Übergewicht. Vor allem die Kombination aus Bewegungsmangel und Stress verstärkt gesundheitliche Probleme.



Resilienz & Mitarbeitergesundheit als Erfolgsfaktor

Ein Schlüssel zur Senkung des Krankenstands ist die Stärkung der Resilienz. Firmen mit gezielten Maßnahmen zur mentalen Gesundheit verzeichnen laut Studien der TK deutlich weniger Fehlzeiten.

Maßnahmen zur Förderung der Resilienz beinhalten:

Gesunde Unternehmenskultur: Wertschätzung, offene Kommunikation und eine positive Fehlerkultur senken Stress.

Flexibilität in der Arbeitsgestaltung: Homeoffice-Modelle und flexible Arbeitszeiten helfen Mitarbeitenden, besser mit Stress umzugehen.

Mental-Health-Programme: Angebote wie Achtsamkeitstrainings, Coaching und psychologische Beratung tragen dazu bei, Resilienz aufzubauen.

Hier setzt Firmenfitness an: Regelmäßige Bewegung reduziert nicht nur körperliche Beschwerden, sondern stärkt auch die mentale Gesundheit und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

Firmenfitness als Lösung: Wissenschaftlich belegte Vorteile & Best Practices

Firmenfitness bietet Unternehmen die Möglichkeit, präventiv gegen hohe Krankenstände vorzugehen. Studien zeigen:

30 % weniger Fehltage durch regelmäßige Bewegung
(Quelle: DKV-Report 2023)

Bis zu 50 % geringeres Risiko für Burnout bei aktiven Mitarbeitenden
(Quelle: WHO-Studie zur psychischen Gesundheit am Arbeitsplatz)

Gesteigerte Produktivität und Zufriedenheit, da Bewegung Stress reduziert und die kognitive Leistungsfähigkeit erhöht.

Mit Wellpass erhalten Mitarbeitende Zugang zu 10.000+ Sport- und Wellnessangeboten – von Fitness über Schwimmen bis Yoga und mentale Gesundheit. So wird Bewegung im Alltag einfach und flexibel.

Handlungsempfehlungen für Unternehmen

Wie können Unternehmen Firmenfitness effektiv nutzen?

Ganzheitliches Gesundheitskonzept entwickeln: Firmenfitness sollte Teil eines umfassenden Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) sein.

Führungskräfte einbinden: Wenn Vorgesetzte mit gutem Beispiel vorangehen, steigt die Teilnahmequote.

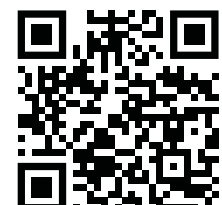
Flexibilität bieten: Ein Mix aus Online- und Offline-Angeboten sorgt für maximale Beteiligung.

Erfolge messen: Die Entwicklung des Krankenstands regelmäßig analysieren und Maßnahmen anpassen.

Fazit & Call to Action

Hohe Krankenstände belasten Unternehmen – Firmenfitness ist ein wirksames Mittel dagegen. Investieren Sie in Gesundheit, senken Sie Fehlzeiten und steigern Sie Zufriedenheit & Produktivität.

Erfahren Sie hier, wie Wellpass Ihr Unternehmen dabei unterstützen kann:



www.egym-bewegt-augsburg.de



M-A-Z Neusäß

📍 Hauptstrasse 7, 86356 Neusäß

★ seit 2025 EGYM Studio

💎 20x EGYM Geräte

Das Medizinischen Aktivitätszentrum vereint Therapie und Training, um Ihre Gesundheit ganzheitlich zu fördern. Bei M-A-Z bieten wir Ihnen eine breite Palette an Gesundheits- und Fitnessangeboten. Egal, ob Sie Ihre Fitness steigern oder Beschwerden gezielt behandeln möchten – bei uns sind Sie in guten Händen.

Unser exklusiver Trainingsbereich in gehobener Atmosphäre bietet Ihnen die Möglichkeit an hochwertigen Geräten ein digital gesteuertes Training für mehr Kraft, Mobilität und Ausdauer zu absolvieren. Das Training ist in unter 30 Minuten machbar und wird gegen Bezahlung von unseren Sport- und Physiotherapeuten individuell auf Sie zugeschnitten.

Daneben bieten wir in kleiner Gruppe bis 20 Personen Kurse wie z.B. Yoga, Pilates oder Wirbelsäulengymnastik. Probieren Sie uns einfach einmal aus und erleben Sie das etwas andere Fitnessstudio!

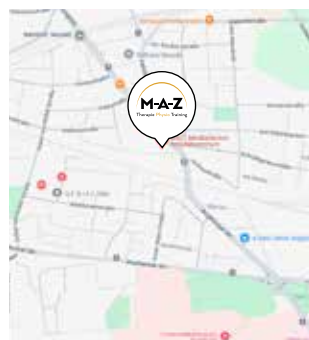
Kontakt

☎ 0821 65082503

🌐 www.m-a-z.de

✉ info@m-a-z.de

📷 @mazphysio



Unser Feel-Good-Paket:

- Kardio-Training
- Functional Training
- Pilates
- Krafttraining
- Personal Training €
- Beweglichkeitstraining
- Medizinische Trainingstherapie €
- Tests/Fitness Check-ups
- Yoga
- Massage €

- ✓ Umkleiden & Duschen
- ✓ Kostenlose Getränke
- ✓ Kostenlose Parkplätze

UNSERE REFERENZEN

Rational Dienstleistungsgesellschaft mbH



Wir haben mit qualitrain [jetzt Wellpass] einen zuverlässigen Partner für Firmensport gefunden, der uns über die Anfangsphase bis zum laufenden Betrieb sehr gut unterstützt. qualitrain [jetzt Wellpass] ist ein hervorragender Benefit für unsere Mitarbeiter, der sehr positiv angenommen wird. Ich kann qualitrain [jetzt Wellpass] jedem Unternehmen empfehlen.

Michael Happach

Leiter Unternehmenssicherheit



Branche	Mitarbeitende	Standorte	Gründungsjahr
Industrie	1.453	35	1973

Wellpass seit	Mitarbeiteranteil	Aktivierungsrate
12/2018	21,01	30,9 %

Ziele & Gründe der Einführung von Wellpass

- langfristig gesündere, fittere und motiviertere Mitarbeitende
- Steigerung der Attraktivität als Arbeitgeber in der Region
- flächendeckendes Netzwerk im ländlichen Bereich
- vielfältiges Angebot an Aktivitäten für jedes Bedürfnis
- flexibles und monatlich kündbares Abrechnungsmodell

Ergebnis

- nach einem Jahr bereits 348 begeisterte Mitglieder
- wachsendes Interesse an Firmensport im Unternehmen

DER MEHRWERT VON WELLPASS

Win-Win für Unternehmen & Mitarbeitende



Jetzt Informationen anfordern:



Vorteile für Firmen

- Stärkung des Employer Brandings
- Attraktiver Corporate Benefit mit echtem Mehrwert
- Reduzierung von Fehlzeiten
- Nutzen von Steuervorteilen
- Einfacher Online-Anmeldeprozess



Wellpass für deine Firma vorschlagen:



Vorteile für Mitarbeitende

- Wellpass Mitglieder trainieren und entspannen bei tausenden Sport- und Wellnesspartnern – so oft wie sie möchten
- Keine Bindung an einen Standort
- Monatlich kündbar

Gesunde Belegschaft, starke Leistung:

Wie Unternehmen durch betriebliche Gesundheitsförderung profitieren können

In der modernen Arbeitswelt spielt die Gesundheit der Mitarbeitenden eine zentrale Rolle. Langes Sitzen, Bewegungsmangel und steigender Stress machen es notwendig, aktiv in Gesundheitsförderung zu investieren – nicht nur zur Reduktion von Krankheitsausfällen, sondern auch zur Stärkung von Motivation und Produktivität. Studien zeigen: Gesunde Mitarbeitende leisten mehr, sind zufriedener und fallen seltener aus.

Ganzheitlich gesund mit EGYM Wellpass

Hier setzt EGYM Wellpass an. Das Firmenfitness-Netzwerk bietet Unternehmen einen effektiven Weg, das Wohlbefinden ihrer Mitarbeitenden zu fördern – körperlich und mental. Über 10.000 Sport- und Wellnessangebote in Deutschland und Österreich sowie zahlreiche digitale Inhalte ermöglichen es jedem, Bewegung individuell und flexibel in den Alltag zu integrieren – ganz nach den eigenen Vorlieben.

Betriebliche Gesundheitsförderung: Mehr als ein Benefit

Gesundheitsförderung ist längst kein Nice-to-have mehr. Laut der Techniker Krankenkasse bewegen sich zwei Drittel der Deutschen weniger als eine Stunde täglich – mit negativen Folgen für ihre Gesundheit. Genau hier greifen Programme wie Wellpass: Sie senken nachweislich Fehlzeiten, verbessern die Fitness und positionieren Unternehmen gleichzeitig als moderne, mitarbeiterorientierte Arbeitgeber.

Mentale Stärke fördern – Resilienz aufbauen

Stressbewältigung wird immer wichtiger. Wellpass stärkt nicht nur die körperliche, sondern auch die mentale Gesundheit. Angebote wie Yoga, Achtsamkeitstrainings oder individuelle Coachings helfen, Resilienz aufzubauen und mit beruflichen Belastungen besser umzugehen. Das steigert die Leistungsfähigkeit und schützt vor Burnout – ein echter Mehrwert für Unternehmen und Mitarbeitende.

Firmenfitness als Employer Branding Booster

In Zeiten von Fachkräftemangel wird die Positionierung als attraktiver Arbeitgeber immer relevanter. Gesundheitsangebote wie Wellpass sind ein starker Faktor im Employer Branding. Sie fördern nicht nur das Wohlbefinden, sondern zeigen auch Wertschätzung und Weitblick – Eigenschaften, die auf dem Arbeitsmarkt den Unterschied machen.

UNSERE REFERENZEN

Stadtparkasse Augsburg

Wir verfolgen bereits seit geraumer Zeit die tolle Performance des Anbieters für Firmenfitness im Geschäftsgebiet Augsburg und Friedberg. In diesem Jahr konnten wir dann gemeinsam erfolgreich durchstarten. Zwischenzeitlich sind bereits über 180 Kolleginnen und Kollegen aktiv dabei. Ein Beleg dafür, dass EGYM Wellpass unser Portfolio an gesundheitsfördernden Maßnahmen offensichtlich sehr gut ergänzt. Gerne stellen wir unsere Attraktivität als Arbeitgeberin immer wieder unter Beweis.

Kim Varnhorn
Bereichsleiterin People & Culture

 Stadtparkasse Augsburg

Ziele & Gründe der Einführung von Wellpass

- Ergänzung von Betriebssport und BGM um ein Angebot für alle, die flexibel trainieren möchten
- digitaler Wellpass als Zusatznutzen
- ein gefragter Benefit, zahlt auf Mitarbeiterbindung wie -gewinnung ein
- unkomplizierte Handhabung über Firmen-Dashboard

Ergebnis

- mittlerweile über 180 abgeschlossene Mitgliedschaften

Branche Finanzwesen	Mitarbeitende 983	Standorte 24	Gründungs-jahr 1822
Wellpass seit 03/2025	Mitarbeiteranteil 24,90 €	Aktivierungsrate 18,5 %	



FitYou City Augsburg

📍 Nagahama-Allee 75, 86153 Augsburg

★ seit 2024 EGYM Studio

💎 21x EGYM Geräte

Im FitYou Augsburg-CITY erwartet Dich Fitness und Wellness auf höchstem Niveau! Der innovative eGym Krafttrainingsbereich ermöglicht Dir ein effektives und individuell auf Deine Bedürfnisse abgestimmtes Training. Um Deine Koordination und Beweglichkeit zu verbessern, steht Dir eine große Functional Trainingsfläche mit Kettlebells, TRX, 20m-Schlittenbahn und vielem mehr zur Verfügung. Wir sind zudem ein offizielles HY-ROX-Partnerstudio.

Im FitYou wirst Du stets von hochqualifizierten Trainern betreut, die Dich auf dem Weg zu Deinem persönlichen Ziel begleiten. Um Dein Training noch abwechslungsreicher zu gestalten, erwarten dich die einzigartigen FitYou BootCamp-Classes, sowie Yoga & Pilates. Das einzigartige BootCamp Konzept im FitYou City bringt Dich und Dein Training auf das nächste Level. Hierbei steht ein besonders Licht- und Tonkonzept, sowie vor allem der Community Gedanke im Fokus. Die Bandbreite reicht von klassischen BootCamp Classes, bis hin zu Hyrox-Classes und auch Yoga & Pilates Einheiten.

Unser Feel-Good-Paket:

- Cardio-Training
- Functional Training
- Pilates
- Krafttraining
- Bootcamp
- Beweglichkeitstraining
- Yoga
- Sauna
- Solarium €
- Tests/Fitness Check-ups €

- ✓ Umkleiden & Duschen
- ✓ Kostenlose Getränke
- ✓ Kostenlose Parkplätze

Kontakt

☎ 0821 65057815

🌐 www.fityou-fitness.de

✉ city@fityou-fitness.de

📷 @fityou_augsburg





INJOY Augsburg

📍 Halderstraße 29, 86150 Augsburg

★ seit 2024 EGYM Studio

💎 9x EGYM Geräte

Im INJOY in Augsburg findest Du alles, was Du für ein ganzheitliches Fitness- und Gesundheitsprogramm benötigst.

Eine große Auswahl verschiedener Kurse steht Dir hier jederzeit zur Verfügung. Gleichzeitig kannst du an modernen Fitnessgeräten Dein Training erweitern.

Auf Wunsch steht Dir ein Personal Trainer zur Verfügung, der Dich auf dem Weg Dein persönliches Fitness-Ziel zu erreichen, stets begleitet. Nachdem Du mit Deinem Workout fertig bist, gibt es im INJOY die Möglichkeit, weiter in der Sauna des Wellnessbereichs zu schwitzen.

Unser Feel-Good-Paket:

- Cardio-Training
- Pilates
- Krafttraining
- Personal Training
- Beweglichkeitstraining
- Medizinische Trainingstherapie
- Yoga
- Sauna
- Massage

✓ Umkleiden & Duschen

Kontakt

☎ 0821 2411691

🌐 www.injoy-augsburg.de

✉ info@injoy-augsburg.de

📷 [@injoyaugsburg](https://www.instagram.com/injoyaugsburg)



Erfolgsfaktor Gesundheit

Ergonomie und Prävention: Gesundheit am Arbeitsplatz

Neben der aktiven Förderung von Bewegung spielt auch die ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes eine wichtige Rolle. Viele gesundheitliche Beschwerden entstehen durch falsche Sitzhaltungen oder unergonomisch eingerichtete Arbeitsplätze. Hier setzen präventive Maßnahmen an, die helfen, langfristige gesundheitliche Schäden zu vermeiden.

Wellpass unterstützt Unternehmen dabei, ergonomische Lösungen zu finden, die individuell auf die Bedürfnisse der Mitarbeitenden abgestimmt sind. So können Rückenbeschwerden, Verspannungen oder andere durch Fehlhaltungen bedingte Beschwerden effektiv vermieden werden.

Erfolg durch gesunde Mitarbeitende: Langfristige Vorteile

Die Vorteile einer umfassenden betrieblichen Gesundheitsförderung liegen auf der Hand: Gesunde Mitarbeitende sind zufriedener, motivierter und fehlen seltener. Das wirkt sich positiv auf die Produktivität aus und sorgt langfristig für stabile Unternehmensstrukturen. Eine Investition in die Gesundheit der Mitarbeitenden zahlt sich daher nicht nur auf individueller Ebene aus, sondern auch in Form eines verbesserten Unternehmenserfolgs.

Durch das Angebot von Wellpass können Unternehmen gezielt in die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden investieren – und das flexibel und ohne großen administrativen Aufwand. Unternehmen profitieren dabei von einer Vielzahl an Vorteilen: Die Mitarbeiterbindung steigt, das Betriebsklima verbessert sich, und gleichzeitig wird das Unternehmen als attraktiver Arbeitgeber wahrgenommen.

Fazit: Mit Wellpass zu einer gesunden und erfolgreichen Belegschaft

Die betriebliche Gesundheitsförderung ist heute wichtiger denn je. Mit EGYM Wellpass steht Unternehmen ein Partner zur Seite, der ihnen hilft, die Gesundheit ihrer Mitarbeitenden zu fördern und gleichzeitig die eigene Wettbewerbsfähigkeit zu stärken.

Firmenfitness und Gesundheitsförderung bieten einen klaren Mehrwert – sowohl für Mitarbeitende als auch für Unternehmen. Wellpass ermöglicht es, eine gesunde Unternehmenskultur zu schaffen, in der sich Mitarbeitende wohlfühlen und ihr volles Potenzial entfalten können. So wird nicht nur die Gesundheit der Belegschaft gefördert, sondern auch der langfristige Erfolg des Unternehmens sichergestellt.

Wellpass bietet hierbei eine flexible und leicht zugängliche Lösung, um genau das zu tun. Ein weiterer Vorteil von Firmenfitness ist die Förderung des Teamgeists. Gemeinsame sportliche Aktivitäten, etwa in Form von Firmenläufen, Teamevents oder Fitnesskursen, stärken den Zusammenhalt im Team und verbessern das Betriebsklima. Mitarbeitende, die sich gemeinsam sportlich betätigen, sind oft besser vernetzt und arbeiten effektiver zusammen.

Investieren Sie in die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden – für mehr Zufriedenheit, weniger Krankheitsausfälle und eine starke Unternehmensleistung. Wellpass zeigt, wie es geht.

AUF EINEN BLICK

Viele Vorteile. Ein EGYM Wellpass.



Beste Abdeckung

Wellpass verfügt über ein umfangreiches Angebot – sowohl in der Stadt als auch in ländlichen Regionen.



Für Unternehmen

Unser Angebot richtet sich ausschließlich an Unternehmen. Wellpass bedient deshalb gezielt die Bedürfnisse von Firmen.



Gesund & fit

Das Ziel von Wellpass ist es, Mitarbeitende dabei zu unterstützen, einen aktiven und gesunden Lebensstil zu führen.



Digital für überall

Mit der Wellpass App können Mitarbeitende jederzeit und überall auf unser umfassendes Onlineangebot zugreifen.

DER MEHRWERT VON WELLPASS

Gemacht für dein Unternehmen

- Stärkung des Employer Brandings
- Attraktiver Corporate Benefit mit echtem Mehrwert
- Wettbewerbsvorteil im Personalmarketing
- Reduzierung von Fehlzeiten
- Nutzen von Steuervorteilen
- Kosteneffiziente Lösung durch Eigenanteil der Mitarbeitenden
- Einfacher Online-Anmeldeprozess
- Verbesserung des Betriebsklimas
- Return on investment bei 1 : 2,73¹

¹ Metaanalyse von Baicker et al. (2010, zit. nach Chapman, 2012, S. 7–9)



Sport Sheds Augsburg

📍 Eberlestraße 29, 86157 Augsburg

★ seit 2015 EGYM Studio

💎 27x EGYM Geräte

Zusammen einzigartig - das sind die Sport Sheds, vier charmante Clubs unter einem Dach: die Boulder Sheds, die Fitness Sheds, die Functional Sheds und die Yoga Sheds.

Wir sind ein Traditionsunternehmen, dass mit Begeisterung Bouldern und Training lebt und in tageslichtdurchfluteten Räumen Sport zu einem Lifestyle und zum Erlebnis für alle Generationen macht. Wir sorgen für eine gute Stimmung, handeln zielorientiert, freundlich und gewissenhaft.

Durch unsere einzigartigen Konzepte und unser Knowhow fühlst du dich besser und siehst besser aus. Du hast Spaß auf deinem individuellen Weg. Du gehörst dazu.

Unser Feel-Good-Paket:

- Kardio-Training
- Functional Training
- Pilates
- Krafttraining
- Klettern/Bouldern
- Cycling
- Beweglichkeitstraining
- Medizinische Trainingstherapie
- Tests/Fitness Check-ups
- Yoga
- Sauna €
- Massage €
- Kletterschuhe Verleih €

- ✓ Umkleiden & Duschen
- ✓ WLAN
- ✓ Kostenlose Parkplätze

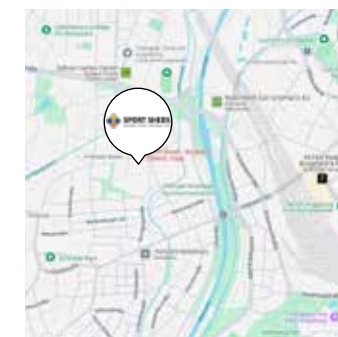
Kontakt

☎ 0821 5089871

🌐 www.sport-sheds.de

✉ info@sport-sheds.de

📷 @sport_sheds_augsburg





Sanus Fitness & Gesundheitsclub Gersthofen

📍 Dieselstraße 20, 86368 Gersthofen

★ seit 2016 EGYM Studio

💎 25x EGYM Geräte

Im Sanus Fitness & Lifestyle erlebst Du Training auf 2200 qm in einer einzigartigen Atmosphäre. Zwei großzügige Kursräume bieten Dir auf 210 qm eine große Vielfalt an Kursen wie Yoga, Hot Iron, Zumba und vielem mehr.

Modernste Geräte, eine effektive Trainingsbetreuung und individuelle Programme helfen Dir, Deine Ziele schneller zu erreichen. Ob Fitness, Wellness oder Lifestyle – im Sanus findest Du alles, was Du für Dein Wohlbefinden brauchst. Werde Teil unserer Community und starte Dein neues Lebensgefühl!

Kontakt

📞 0821 4556745

🌐 fitness-sanus.de

✉ info@fitness-sanus.de

📷 @sanusgersthofen



Unser Feel-Good-Paket:

- Cardio-Training
- Functional Training
- Pilates
- Krafttraining
- Personal Training €
- Bootcamp
- Kampfsport
- Beweglichkeitstraining
- Cycling
- Tanzen
- Yoga
- Sauna
- Massage €
- Tests/Fitness Check-ups €

- ✓ Umkleiden & Duschen
- ✓ Kostenlose Getränke
- ✓ Kostenlose Parkplätze



Diese Firmen sind u.a. bereits dabei:



UNSERE REFERENZEN

Andreas Schmid Logistik AG

Seit der Einführung von EGYM Wellpass bei der Andreas Schmid Group hat sich die Zahl der Mitarbeitenden, die das Angebot nutzen, stetig vergrößert. Das Angebot wird nicht nur intern sehr geschätzt, sondern hat sich auch im Recruiting als attraktiver Benefit etabliert, den BewerberInnen aktiv ansprechen.

Lina Jahn
HR Manager



Wellpass seit	Mitarbeitende	Branche	Gründungsjahr
06/2022	1.600	Logistik	1928

Ziele & Gründe der Einführung von Wellpass:

- Wettbewerbsvorteil im Fachkräftemarkt: Attraktive Gesundheits- und Wellnessangebote machen das Unternehmen für bestehende und zukünftige Mitarbeitenden attraktiver.
- Gesundheitliche Unterstützung in einer anspruchsvollen Branche: Ein gezielter Ausgleich unterstützt die langfristige Gesundheit der Mitarbeitenden.
- Förderung einer positiven Unternehmenskultur: Sport verbindet. Wir möchten unseren Mitarbeitenden die Möglichkeit bieten, auch gemeinsam sportliche Angebote wahrzunehmen.
- Steigerung der Mitarbeitermotivation und -bindung: Durch attraktive Angebote und Unterstützung möchten wir für unsere Mitarbeitenden einen attraktiven Vorteil schaffen.

Moderne Trainer nutzen moderne Tools

und bleiben trotzdem unersetzlich!

Warum Technologie den Trainer nicht ersetzt, sondern ihn stärker macht

In einer Zeit, in der Smartwatches Gesundheitsdaten rund um die Uhr erfassen und künstliche Intelligenz Trainingspläne in Sekunden erstellt, könnte man meinen: Die Zukunft des Trainings ist digital – und der Trainer wird überflüssig. Doch das Gegenteil ist der Fall. Gerade moderne Trainer wissen: Technologie ist kein Ersatz, sondern ein mächtiges Werkzeug, um ihre menschliche Dienstleistung auf ein neues Level zu heben.

Die Kernaufgabe bleibt:

Menschen helfen, ihre Fitness- und Gesundheitsziele zu erreichen. Diese Aufgabe ist und bleibt persönlich. Es ist der Trainer, der zuhört, motiviert, Unsicherheiten erkennt und individuelle Lösungen anbietet. Kein Algorithmus der Welt kann die feinen Zwischentöne eines Gesprächs wahrnehmen oder spüren, wenn ein Mitglied gerade einen Motivationsschub braucht – oder vielleicht eher einen Gang zurückschalten sollte.

Doch die Werkzeuge, die Trainer heute nutzen, haben sich verändert.

So wird mit dem EGYM Smart Strength Zirkel die Trainingssteuerung deutlich vereinfacht. Die Geräte stellen sich automatisch auf das Mitglied ein, dosieren die Belastung exakt und dokumentieren die Leistung lückenlos. Das bedeutet: weniger manuelle Einstellungen, weniger Fehlerquellen – und mehr Zeit für den Trainer, sich auf die persönliche Betreuung zu konzentrieren.



Auch EGYM Fitness Hub zeigt, wie Technologie die Trainerrolle stärkt:

Mit einem einfachen Check misst der Hub Körperzusammensetzung, Mobilität und andere Gesundheitsparameter – und das Ergebnis landet direkt in der EGYM Branded Member App. So kann der Trainer auf einen Blick sehen, wie sich sein Mitglied entwickelt, und gezielt eingreifen, wenn Anpassungen nötig sind. Die Trainingspläne, die EGYM automatisch auf Basis der Daten vorschlägt, werden vom Trainer veredelt: Er kennt die Alltagsbelastungen, die Motivation und die Ziele seiner Kunden – und justiert den Plan dort, wo die Maschine eben nicht alles sehen kann.

Das Besondere:

Durch diese technischen Helfer entsteht für Trainer nicht weniger, sondern mehr Raum für echte persönliche Betreuung. Routinetätigkeiten werden vereinfacht, Daten müssen nicht mehr mühsam von Hand ausgewertet werden – und die gewonnene Zeit können Trainer dort investieren, wo sie am meisten Wirkung zeigt: im direkten Kontakt mit dem Kunden.

Gerade in einer Welt, in der Fitnessangebote zahlreich und der Alltag vieler Menschen digital geprägt ist, wächst die Sehnsucht nach echter, zwischenmenschlicher Unterstützung. Studien zeigen, dass persönliche Betreuung der Schlüsselfaktor für langfristigen Trainingserfolg ist. Technologie liefert die Basis – der Mensch macht den Unterschied.

Moderne Trainer verbinden beides:

Sie nutzen die neuesten Tools wie den EGYM Smart Flex-Zirkel zur Verbesserung der Beweglichkeit oder die BioAge-Auswertung als Motivationshebel. Und sie bleiben das Herzstück jedes Trainingsprozesses, weil sie mit Empathie, Erfahrung und individueller Zuwendung ihre Kunden begleiten.

Denn eines ist klar: Maschinen messen, Apps analysieren – aber echte Motivation, Vertrauen und Begeisterung? Die gibt es nur im persönlichen Miteinander. Und genau deshalb werden moderne Trainer auch in der digitalen Fitnesswelt unersetzlich bleiben.





www.egym-bewegt-augsburg.de

**Jetzt
starten!**

Bring Bewegung in deine Firma
**Augsburgs größtes Sport- und Wellbeing-
Angebot für betriebliche Gesundheitsförderung**