



Evaluation eines hochschulinternen Fitnessstudios und die Auswirkungen auf die Lebensqualität von Trainierenden – eine Querschnittsstudie

Einleitung

Präventive Maßnahmen werden im Rahmen der Gesundheitsförderung immer bedeutsamer. Sichtbar wird dies an der Angebotsvielfalt für Präventionskurse (u. a. Yoga-Kurse, Rückenschulen etc.). Darüber hinaus wird dem betrieblichen Gesundheitsmanagement immer mehr Bedeutung zugeschrieben. So werden in diesem Kontext unterschiedliche Maßnahmen durchgeführt, um die Gesundheit von Angestellten zu fördern (u. a. hausinterne Fitnessstudios, Kursangebote etc.; [15]). Im November 2020 gab die World Health Organization (WHO) neue Empfehlungen für den Bewegungsumfang heraus. Dabei werden mindestens 150 min Bewegung in der Woche für Erwachsene empfohlen [2]. Regelmäßige Bewegung führt u. a. zu einer Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems sowie zur Reduktion von muskuloskeletalen Beschwerden.

Im Hochschulsetting präsentieren nicht nur Angestellte muskuloskeletale Beschwerden, sondern auch die Gruppe der Studierenden. In der Studie von Scarabottolo et al. (2017) wurde aus der Untersuchung geschlussfolgert, dass es bei Studierenden, welche eine geringe körperliche Aktivität haben, zu einer erhöhten Prävalenz hinsichtlich HWS- und LWS-Beschwerden kommen kann. Ebenso wurde abgeleitet, dass ei-

ne zusätzliche arbeitende Tätigkeit ein erhöhtes Risiko für HWS- oder LWS-Beschwerden darstellt [14].

Neben der Belastung des Studiums sind Teile der Studierenden auf Nebenjobs angewiesen, um ihr Studium und/oder Freizeit zu finanzieren. Im Rahmen der 21. Sozialerhebung im Jahr 2016 wurde festgestellt, dass der durchschnittliche Studierende in Deutschland 918 € zur Verfügung hat, dabei haben 68 % einen Nebenjob, um ihr Studium zu finanzieren [12]. Somit stellt nicht nur die finanzielle Situation eine erhebliche Belastung für das Wohlbefinden von Studierenden dar, sondern ebenfalls das Risiko an Schmerzen im Bereich des Rückens zu erkranken [14]. Darüber hinaus sind Stress, Arbeitsbelastung sowie soziale Unterstützung Prädiktoren für unspezifischen Rückenschmerz.

Der Arbeitgeberverband deutscher Fitness- und Gesundheitsanlagen (DSSV) zeigt in seinen Eckdaten aus dem Jahre 2020, dass 2019 insgesamt 11,66 Mio. Personen Mitglieder in Fitnessstudios waren und somit ist das Fitnesstraining, im Vergleich zum Fußball (7,13 Mio.), der beliebteste Sport in Deutschland (<https://www.dssv.de/presse/statistik/deutscher-fitnessmarkt/>). Der größte Vorteil von Fitnessstudios, im Vergleich zu Kursangeboten, ist die freie Zeiteinteilung [4].

Betreuende Berufsgruppen im Bereich der Fitnessstudios sind u. a. Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler, Sport- und Fitnesskaufleute oder Sport- und Gesundheitstrainer. Physiotherapeuten werden als Experten für die Bereiche Bewegung und Sport angesehen, damit einhergehend die Analyse und Interpretation von Risikofaktoren und Pathologien sowie deren Auswirkungen auf unser Körpersystem. Somit können Physiotherapeuten mit ihrem Wissen körperliche Aktivität anleiten und erklären [19].

Die Hochschule Osnabrück bietet Mitarbeitenden sowie Studierenden die kostenfreie Nutzung des hochschulinternen Fitnessstudios *INMOVE* an. Hierfür wird zunächst ein physiotherapeutischer Befund erstellt, um auf die Beschwerden des jeweiligen Trainierenden optimal einzugehen. Auf Basis des „functional movement screens“ (FMS) wird der körperliche Zustand des Trainierenden festgestellt. Hierbei liegt der Fokus auf Kraft, Beweglichkeit und Qualität der Bewegung. Zusätzlich kann der FMS als Verlaufsassessament verwendet werden, um die Effektivität des Trainings zu evaluieren. Der physiotherapeutische Befund und der FMS bilden die Grundlage für den Trainingsplan. Die anschließende Betreuung im *INMOVE* wird von Physiotherapeuten übernommen.

Tab. 1 Informationen zu Alter, Mitgliedsdauer und Trainingstage

	Alter (Jahre)	Mitgliedsdauer (Monate)	Trainingstage (Tage)
Durchschnitt mit SD	23,82 ± 5,58	21,45 ± 18,1	2,26 ± 0,86
Minimum	19	0,5	0,5
Maximum	60	120	5
Interquartilsabstand	5	20,25	1,13

SD Standardabweichung

Der Wunsch nach Bewegungsmöglichkeiten im Rahmen von betrieblicher Gesundheitsförderung kann auch anhand einer Bedarfsanalyse der Fachhochschule Osnabrück gestützt werden. An dieser Bedarfsanalyse lässt sich der Wunsch nach Bewegung und sportlicher Aktivität klar identifizieren [6].

Das Ziel der hier durchgeführten Befragung ist es, die Kundenzufriedenheit der Trainierenden sowie die eventuelle gesteigerte Lebensqualität zu untersuchen. Dabei wurden drei Forschungsfragen entwickelt:

- 1. Inwieweit sind die Kunden des hier genannten *INMOVE* mit dem Fitnessstudio zufrieden?
- 2. Ist die physiotherapeutische Betreuung adäquat für das Fitnessstudio?
- 3. Können die Kunden die subjektiv empfundene Lebensqualität verbessern?

Methode

Bevor der Fragebogen zur Verfügung gestellt werden konnte, wurde ein Pre-Test mit einer interdisziplinären Monitoring-Gruppe durchgeführt. Der Pre-Test sollte missverständlich formulierte Fragen aufzeigen und eine Einschätzung der Bearbeitungszeit ermöglichen. Im Anschluss wurden die missverständlichen Fragen überarbeitet.

Der finale Fragebogen (s. Anhang) wurde in dem hochschulinternen Fitnessstudio *INMOVE* ausgelegt. Der Fragebogen umfasste insgesamt 27 geschlossene und 8 offene Fragen und gliederte sich in vier Abschnitte:

- allgemeine Zufriedenheit (11 Fragen),
- Organisation im *INMOVE* (5 Fragen),
- Arbeit und Mitarbeiterqualität (6 Fragen),

- subjektiv empfundene Lebensqualität (5 Fragen).

Zur Beantwortung der Fragen wurden vier Antwortmöglichkeiten (*trifft genau zu bis trifft gar nicht zu*) gegeben. Die offenen Fragen befassten sich mit der Thematik, wie die Trainierenden auf das *INMOVE* aufmerksam wurden, ob die Trainierenden wussten, dass es eine physiotherapeutische Betreuung im *INMOVE* gibt sowie ob eine parallele physiotherapeutische Behandlung im *INAP/O* zu dem Zeitpunkt der Befragung erfolgte.

Die Antworten wurden anonymisiert erfasst und gespeichert. Die Ergebnisse der geschlossenen Fragen wurden hinsichtlich der genannten Antworten ausgewertet und in Prozent angegeben, um die Relation besser darzustellen. Die offene Frage wurde mittels der Kernsatzmethode nach Leithäuser und Volmerg (1988) ausgewertet [10].

Ergebnisse

Teilnehmende

An der Befragung nahmen 70 Trainierende (weiblich: 22/31,2 %, männlich: 48/68,8 %) teil. 67 der Teilnehmenden waren Studierende und 3 Trainierende waren Beschäftigte der Hochschule Osnabrück. Die Befragung wurde innerhalb einer Woche durchgeführt, durchschnittlich besuchen in diesem Zeitraum ca. 1400 Trainierende das *INMOVE*. Die durchschnittliche Beantwortungszeit lag bei 8 min. In **Tab. 1** werden die Informationen zum Alter, Mitgliedsdauer und der Trainingstage aufgezeigt.

Tab. 2 Dimension 1 – Aussagen und Antwortmöglichkeiten

Der Standort des <i>INMOVE</i> ist ein geeigneter Ort	Trifft genau zu Trifft ziemlich zu Trifft etwas zu Trifft gar nicht zu
Die Erreichbarkeit (Fußweg, Fahrradstellplatz, Autoparkplätze, Busverbindung) ist zufriedenstellend	Trifft genau zu Trifft ziemlich zu Trifft etwas zu Trifft gar nicht zu
Die vorhandenen Parkmöglichkeiten sind zufriedenstellend	Trifft genau zu Trifft ziemlich zu Trifft etwas zu Trifft gar nicht zu
Die Öffnungszeiten sind passend für mein Training	Trifft genau zu Trifft ziemlich zu Trifft etwas zu Trifft gar nicht zu
Mit der Kontaktaufnahme (persönlich, telefonisch) bin ich zufrieden	Trifft genau zu Trifft ziemlich zu Trifft etwas zu Trifft gar nicht zu
Ich bin mit der physiotherapeutischen Betreuung zufrieden	Trifft genau zu Trifft ziemlich zu Trifft etwas zu Trifft gar nicht zu
Ich bin mit der Ausstattung des <i>INMOVE</i> zufrieden	Trifft genau zu Trifft ziemlich zu Trifft etwas zu Trifft gar nicht zu
Mit dem Zustand der Sanitäranlagen/Umkleidekabinen bin ich zufrieden	Trifft genau zu Trifft ziemlich zu Trifft etwas zu Trifft gar nicht zu
Mit der Sauberkeit der Sanitäranlagen/Umkleidekabinen bin ich zufrieden	Trifft genau zu Trifft ziemlich zu Trifft etwas zu Trifft gar nicht zu
Mit der Ausstattung der Sanitäranlagen/Umkleidekabinen bin ich zufrieden	Trifft genau zu Trifft ziemlich zu Trifft etwas zu Trifft gar nicht zu
Die 15 € Aufnahmegebühr finde ich angemessen	Trifft genau zu Trifft ziemlich zu Trifft etwas zu Trifft gar nicht zu
Sehen Sie im Bereich <i>Organisation/Infrastruktur</i> Verbesserungspotential?	Freies Textfeld

Organisation/Infrastruktur

In der ersten Dimension *Organisation und Infrastruktur* sollten Aussagen zu diesem Themenbereich bewertet werden. Die zu bewertenden Aussagen sowie die Antwortmöglichkeiten können aus der **Tab. 2** entnommen werden.

Präv Gesundheitsf <https://doi.org/10.1007/s11553-021-00911-3>
 © Der/die Autor(en) 2021

A. Griefahn · T. Twellmann · L. Yalcin · C. Zalpour

Evaluation eines hochschulinternen Fitnessstudios und die Auswirkungen auf die Lebensqualität von Trainierenden – eine Querschnittsstudie

Zusammenfassung

Hintergrund. Präventive Maßnahmen werden im Rahmen der Gesundheitsförderung immer bedeutsamer. Die regelmäßige Bewegung führt u. a. zu einer Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems sowie zur Reduktion von muskuloskelettalen Beschwerden. Angestellte von Hochschulen sowie Studierende leiden häufig unter muskuloskelettalen Beschwerden.

Ziel. Ziel der Kundenbefragung ist es, die Zufriedenheit mit dem hochschulinternen Fitnessstudio *INMOVE* abzufragen, das rein physiotherapeutisch konzipiert ist. Mithilfe des Fragebogens sollen v. a. die Bereiche der Zufriedenheit, der physiotherapeutischen Betreuung sowie die subjektive Lebensqualität beurteilt werden.

Methode. Es wurde eine Kundenbefragung mit 26 Fragen, welche in vier Abschnitte

eingeteilt sind, durchgeführt. Die geschlossenen Fragen wurden deskriptiv ausgewertet und die acht offenen Fragen wurden mit der Kernsatzmethode nach Leithäuser und Volmerg (1988) ausgewertet.

Ergebnisse. An der Befragung nahmen insgesamt 70 Trainierende (weiblich: 22/31,2%, männlich: 48/68,8%) teil. Anhand der Ergebnisse zeigt sich, dass die Teilnehmenden die Frage „Inwieweit sind die Kunden des hier genannten *INMOVE* mit dem Fitnessstudio zufrieden?“ mit „ziemlich zutreffend“ und „zutreffend“ beantworteten. Die zweite Forschungsfrage „Ist die physiotherapeutische Betreuung adäquat für das Fitnessstudio?“ kann mit „ziemlich zutreffend“ beantwortet werden. Die dritte Forschungsfrage bezog sich auf die Verbesserung der subjektiven

Lebensqualität. Die Antwortenverteilung spiegelt, dass die Teilnehmenden diesen Themenbereich mit überwiegend „trifft genau zu“ oder „trifft ziemlich zu“ beantworteten.

Schlussfolgerung. Anhand der Kundenbefragung konnte die Zufriedenheit sowie die Auswirkungen auf die subjektive Lebensqualität beurteilt werden. Es lässt sich aus den Ergebnissen ableiten, dass ein hochschulinternes Fitnessstudio dabei helfen kann, Alltagsstress abzubauen und somit präventiv bei muskuloskelettalen Beschwerden nützlich ist.

Schlüsselwörter

Fitnessstudio · Betriebliches Gesundheitsmanagement · Zufriedenheit · Lebensqualität

Evaluation of a university-internal fitness center and the impact on quality of life of exercisers—a cross-sectional study

Abstract

Background. Preventive measures are becoming increasingly important in the context of health promotion. Regular exercise leads, among other things, to a strengthening of the cardiovascular system and a reduction in musculoskeletal complaints. Employees of universities as well as students suffer from musculoskeletal complaints.

Aim. The aim of the customer survey is to determine the level of satisfaction with the university's internal fitness center *INMOVE*. With the help of the questionnaire, the areas of satisfaction, physiotherapeutic care and subjective quality of life are to be assessed.

Method. A customer survey with 26 questions, which are divided into four sections, was

conducted. The closed questions were evaluated descriptively and the eight open questions were evaluated with the kernel set method according to Leithäuser and Volmerg (1988).

Results. A total of 70 exercisers (w: 22/31,2%, m: 48/68,8%) took part in the survey. The results show that the participants answered the question “To what extent are the clients of *INMOVE* satisfied with the gym” with “fairly true” and “true”. The second research question “Is the physiotherapeutic care adequate for the gym?” can be answered with “fairly true”. The third research question was related to the improvement of subjective quality of life. The distribution of answers reflects that the

participants answered this topic area with predominantly “true” or “fairly true”.

Conclusion. The customer survey made it possible to assess satisfaction and the effects on subjective quality of life. It can be deduced from the results that a university-internal gym can help to reduce everyday stress and is therefore useful as a preventive measure for musculoskeletal complaints.

Keywords

Fitness center · Occupational health management · Satisfaction · Quality of life

Die Frage zum Standort des *INMOVE* beantworteten 42,8% als *genau zutreffend* und weitere 42,9% beantworteten die Frage mit *ziemlich zutreffend*. Die Frage zu der Erreichbarkeit wurde von 58,6% als *genau zutreffend* beantwortet weitere 34,3% empfanden die Frage als *ziemlich zutreffend*.

Die Bewertung der Frage zu den Öffnungszeiten wurde von 20% als *genau zutreffend* beantwortet. Weitere 34,3%

beantworteten die Frage mit *ziemlich zutreffend*, dem gegenüber steht die Antwort *etwas zutreffend*, welche von 40% der Teilnehmenden ausgewählt wurde. Die Aussage „Mit der Kontaktaufnahme (persönlich, Telefon) bin ich zufrieden“ wurde von 68 (~97,1%) Teilnehmenden als *zufriedenstellend* beurteilt.

Die Frage zu der physiotherapeutischen Betreuung beantworteten 54,3% als *genau zutreffend* weitere 44,3% be-

antworteten die Frage mit *ziemlich zutreffend*. Die Aussage „Mit der Ausstattung des *INMOVE* bin ich zufrieden“ wurde von 8,6% als *genau zutreffend* bewertet. 50% bewerteten die Aussage als *ziemlich zutreffend* weitere 34,3% bewerteten die Aussage als *etwas zutreffend*.

Bei der Einschätzung des Zustands von Sanitäranlagen und Umkleidekabinen beantworteten die Teilnehmenden mit 40% als *ziemlich zutreffend*. 37,1%

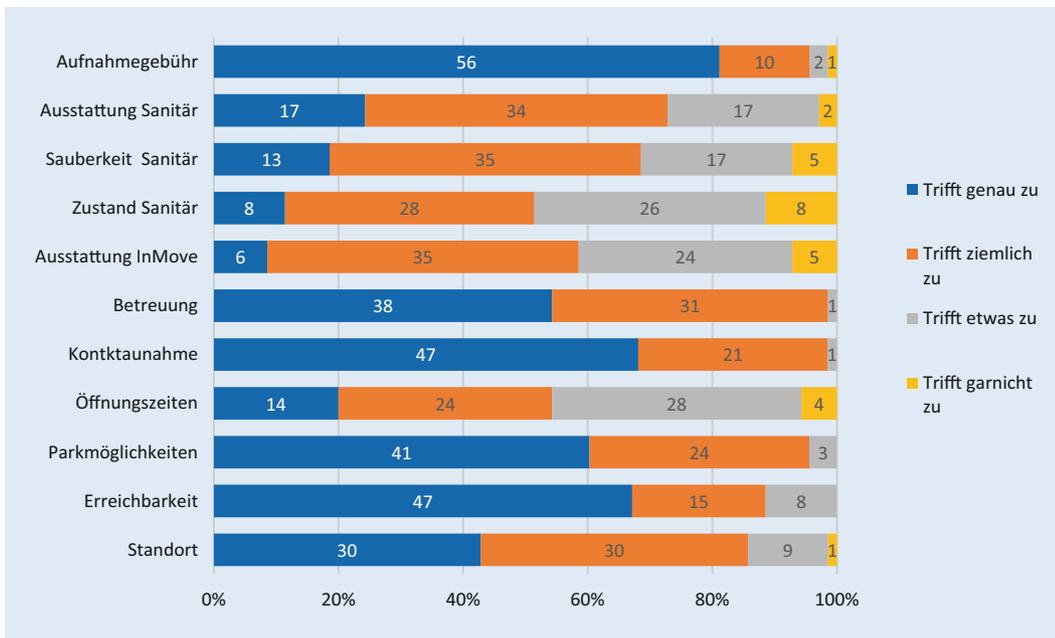


Abb. 1 ◀ Antwortenverteilung zu dem Themenbereich Organisation/Infrastruktur

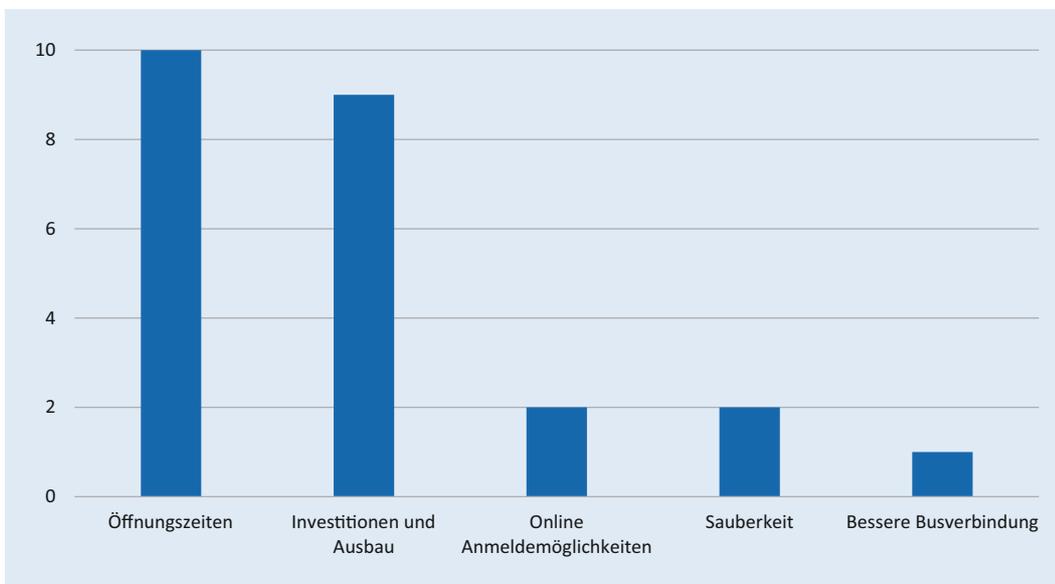


Abb. 2 ◀ Antworten hinsichtlich Verbesserungspotential im Themenbereich Organisation/Infrastruktur. Die Y-Achse gibt die Häufigkeit der Nennung an

beantworteten die Aussage mit *etwas zutreffend*. Die Beurteilung der Aussage „Mit der Sauberkeit der Sanitäranlagen/Umkleidekabinen bin ich zufrieden“ beantworteten 18,6% der Teilnehmenden die Aussage mit *genau zutreffend*, weitere 50% bewerteten die Aussage mit *ziemlich zutreffend*. Dem gegenüber stehen 24,3% die die Aussage als *etwas zutreffend* beantworteten. Die Aussage „Mit der Ausstattung der Sanitäranlagen/Umkleidekabinen bin ich zufrieden“ beurteilten 17 Teilnehmer (~24,3%) als *genau zutreffend*. 34 Teilnehmende

(~48,6%) beantworteten die Aussage mit *ziemlich zutreffend*. Die Aussage „Die 15 € Aufnahmegebühr finde ich angemessen“ wurde von 80% als *genau zutreffend* bewertet. Die Ergebnisse der Aussagenbewertungen sind in **Abb. 1** aufgeführt.

Zehn Teilnehmende gaben an, dass eine Ausdehnung der täglichen Öffnungszeiten sowie eine Verlängerung der Öffnungszeiten am Wochenende wünschenswert wäre. 37,5% gaben an, dass Investitionen und der Ausbau des INMOVE eine Verbesserung darstellen

könnte (u.a. Erneuerung der Dusche, größere Umkleiden, mehr Fahrradständer). Darüber hinaus wurden noch Punkte wie eine Online-Terminvergabe für den Erstbefund als wünschenswert benannt. In **Abb. 2** sind die Antworten für das Verbesserungspotential im Themenbereich Organisation/Infrastruktur graphisch dargestellt.

Physiotherapeuten

In der 2. Dimension *Physiotherapeuten* sollten Aussagen zu diesem Themenbe-

Tab. 3 Dimension 2 – Aussagen und Antwortmöglichkeiten	
Von der Fachkompetenz des Personals bin ich überzeugt	Trifft genau zu Trifft ziemlich zu Trifft etwas zu Trifft gar nicht zu
Das Personal macht einen freundlichen Eindruck	Trifft genau zu Trifft ziemlich zu Trifft etwas zu Trifft gar nicht zu
Das Personal unterstützt mich unaufgefordert	Trifft genau zu Trifft ziemlich zu Trifft etwas zu Trifft gar nicht zu
Mit der Beratung (Trainingsplan, sonstige Fragen) durch das Personal bin ich zufrieden	Trifft genau zu Trifft ziemlich zu Trifft etwas zu Trifft gar nicht zu
Ich bin mit meinem Befund/Einweisung zufrieden	Trifft genau zu Trifft ziemlich zu Trifft etwas zu Trifft gar nicht zu
Sehen Sie bei den Physiotherapeuten Verbesserungspotential?	Freies Textfeld

Tab. 4 Dimension 3 – Aussagen und Antwortmöglichkeiten	
Mit der Funktionsweise der Geräte bin ich zufrieden	Trifft genau zu Trifft ziemlich zu Trifft etwas zu Trifft gar nicht zu
Mit der Sauberkeit der Geräte bin ich zufrieden	Trifft genau zu Trifft ziemlich zu Trifft etwas zu Trifft gar nicht zu
Mit der Sicherheit der Geräte bin ich zufrieden	Trifft genau zu Trifft ziemlich zu Trifft etwas zu Trifft gar nicht zu
Mit der Verfügbarkeit der Geräte bin ich zufrieden	Trifft genau zu Trifft ziemlich zu Trifft etwas zu Trifft gar nicht zu
Mit der Verfügbarkeit der Sanitäranlagen/Umkleidekabinen bin ich zufrieden	Trifft genau zu Trifft ziemlich zu Trifft etwas zu Trifft gar nicht zu
Mit der Funktionsweise der Sanitäranlagen/Umkleidekabinen bin ich zufrieden	Trifft genau zu Trifft ziemlich zu Trifft etwas zu Trifft gar nicht zu
Sehen Sie im Bereich <i>Ausstattung/Trainingsgeräte</i> Verbesserungspotential?	Freies Textfeld

Tab. 5 Dimension 5 – Aussagen und Antwortmöglichkeiten	
Ich habe meinen Alltagsstress durch mein Training abgebaut	Trifft genau zu Trifft ziemlich zu Trifft etwas zu Trifft gar nicht zu
Ich habe meine Körperästhetik optimiert	Trifft genau zu Trifft ziemlich zu Trifft etwas zu Trifft gar nicht zu
Mein Training hilft mir mein persönliches Ziel zu erreichen	Trifft genau zu Trifft ziemlich zu Trifft etwas zu Trifft gar nicht zu
Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich seit meinem Trainingsstart verbessert	Trifft genau zu Trifft ziemlich zu Trifft etwas zu Trifft gar nicht zu
Mein Training hilft mir meine körperliche Gesundheit zu verbessern	Trifft genau zu Trifft ziemlich zu Trifft etwas zu Trifft gar nicht zu

reich bewertet werden. Die zu bewertenden Aussagen sowie die Antwortmöglichkeiten können aus der **Tab. 3** entnommen werden.

Die Aussage „Von der Fachkompetenz des Personals bin ich überzeugt“ beantworteten 60 % der Teilnehmenden mit *genau zutreffend*, weitere 34,3 % bewerteten die Frage mit *ziemlich zutreffend*. Die Aussage, ob das Personal einen freundlichen Eindruck macht, bewerteten 90 % mit *genau zutreffend*. Zu der Aussage, ob das Personal einen unaufgefordert unterstützt bewerteten 20 % als *genau zutreffend*, 41,4 % bewerteten die Aussage mit *ziemlich zutreffend* und weitere 31,4 % bewerteten die Aussage mit *etwas zutreffend*. Die Aussage, ob die beratende Tätigkeit der Angestellten zufriedenstellend sei bewerteten 58,6 % mit *genau zutreffend*, 35,7 % bewerteten die Aussage mit *ziemlich zutreffend*. Die Aussage „Ich bin mit meinem Befund/Einweisung zufrieden“ wurde von insgesamt 38 Teilnehmenden als *genau zutreffend* bewertet, weitere 28 Teilnehmende bewerteten die Aussage mit *ziemlich zutreffend*. In

Abb. 3 ist die Antwortenverteilung zu dem Themenbereich Physiotherapeuten dargestellt.

Acht Teilnehmende gaben im Bereich des Verbesserungspotentials an, dass eine unaufgeforderte Unterstützung bei der Übungsausführung wünschenswert wäre. Drei weitere Teilnehmende gaben an, dass eine individuellere Einweisung wünschenswert wäre.

Ausstattung

In der 3. Dimension *Ausstattung* sollten Aussagen zu diesem Themenbereich bewertet werden. Die zu bewertenden Aussagen sowie die Antwortmöglichkeiten können aus der **Tab. 4** entnommen werden.

Die Aussage „Mit der Funktionsweise (Beschaffenheit) der Geräte bin ich zufrieden“ wurde von 22 Personen (31,4 %) als *genau zutreffend* beurteilt. 26 Personen (37,1 %) erachteten diese Aussage als *ziemlich zutreffend*. Als *etwas zutreffend* empfanden 18 Personen (25,7 %) diese Aussage. Die Aussage „Mit der Sauber-

keit der Geräte bin ich zufrieden“ wurde von 37 Personen (52,9 %) als *genau zutreffend* beurteilt. 29 Personen (41,4 %) gaben an, dass diese Aussage *ziemlich zutreffend* sei. „Mit der Sicherheit der Geräte bin ich zufrieden“ ist eine Aussage, die 30 Teilnehmer (42,9 %) als *genau zutreffend* beurteilten. 31 Personen (44,3 %) fanden diese Aussage *ziemlich zutreffend*. Als *etwas zutreffend* beurteilten 7 Teilnehmende (10 %) diese Aussage. 22 Teilnehmende (31,4 %) bewerteten, die Aussage „Mit der Verfügbarkeit (Wartezeit auf ein Gerät) der Geräte bin ich zufrieden“ als *genau zutreffend*. 29 Teilnehmende (41,4 %) bewerteten diese Aussage als *ziemlich zutreffend*. 17 Teilnehmende (24,3 %) bewerteten die Aussage mit *etwas zutreffend*.

Die Aussage „Mit der Verfügbarkeit der Sanitäranlagen/Umkleidekabinen bin ich zufrieden“ wurde von 42 Personen (60 %) als *genau zutreffend* bewertet. Weitere 24 Teilnehmenden (34,3 %) bewerteten die Aussage mit *ziemlich zutreffend*. Die Aussage zu der Zufriedenheit hinsichtlich der Funktionsweise von Sanitäranlagen/Umkleidekabinen bewerteten 36 Teilnehmende (51,4 %) als *genau zutreffend*. 21 Teilnehmende (30 %) bewerteten die Aussage als *ziemlich zutreffend*. Weitere 10 Teilnehmende (14,3 %) bewerteten die Aussage als *etwas zutreffend*. Eine Zusammenfassung

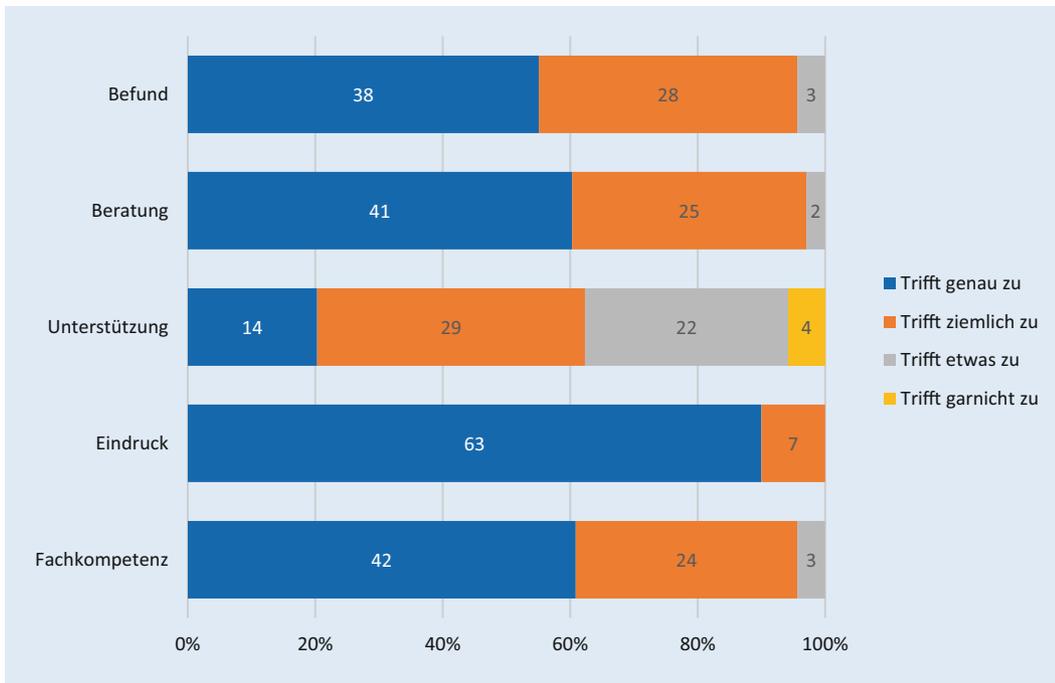


Abb. 3 ◀ Antwortenverteilung zu dem Themenbereich Physiotherapeuten

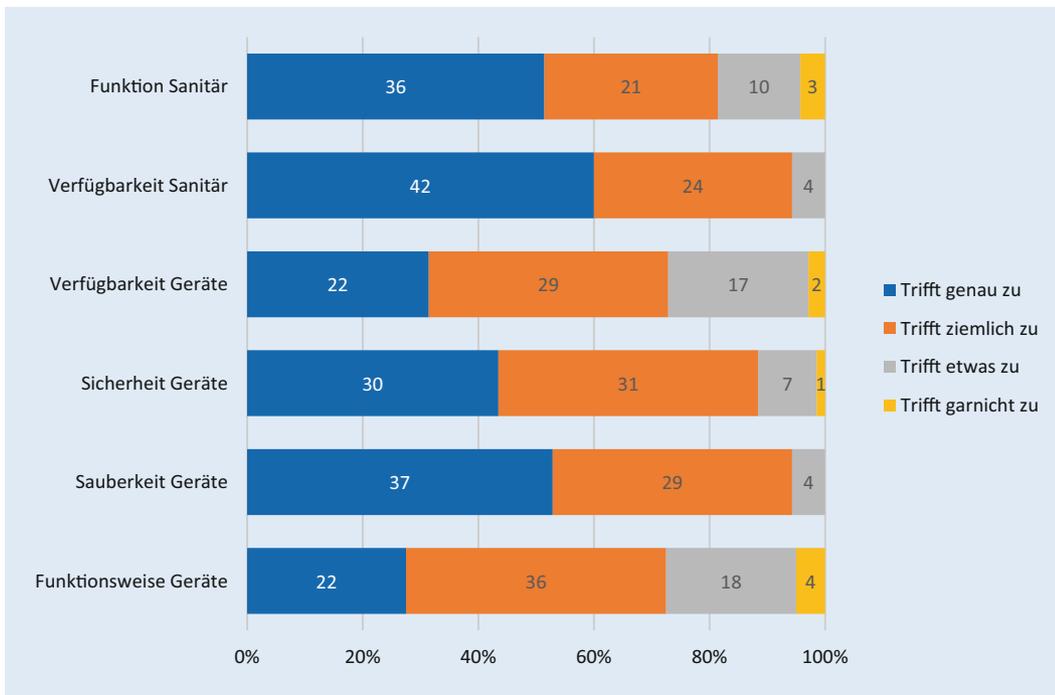


Abb. 4 ◀ Antwortenverteilung zu dem Themenbereich Ausstattung

der Ergebnisse ist aus der **Abb. 4** zu entnehmen.

Das Verbesserungspotential aus der 4. Dimension *Ausstattung* ist in **Abb. 5** zusammengefasst dargestellt.

Lebensqualität/Nutzen

In der 5. Dimension *Lebensqualität und Nutzen* sollten Aussagen zu diesem Themenbereich bewertet werden. Die zu bewertenden Aussagen sowie die Antwortmöglichkeiten können aus der **Tab. 5** entnommen werden.

37,1% der Teilnehmenden bewerteten die Aussage „Ich habe meinen Alltagsstress durch mein Training abgebaut“ als *ziemlich zutreffend*. 40% der Teilnehmenden bewerteten die Aussage als *ziemlich zutreffend* und weitere 22,9 und bewerteten die Aussage als *etwas zutreffend*. Die Aussage „Ich habe meine Körperästhetik optimiert“ wurde von 14 Perso-

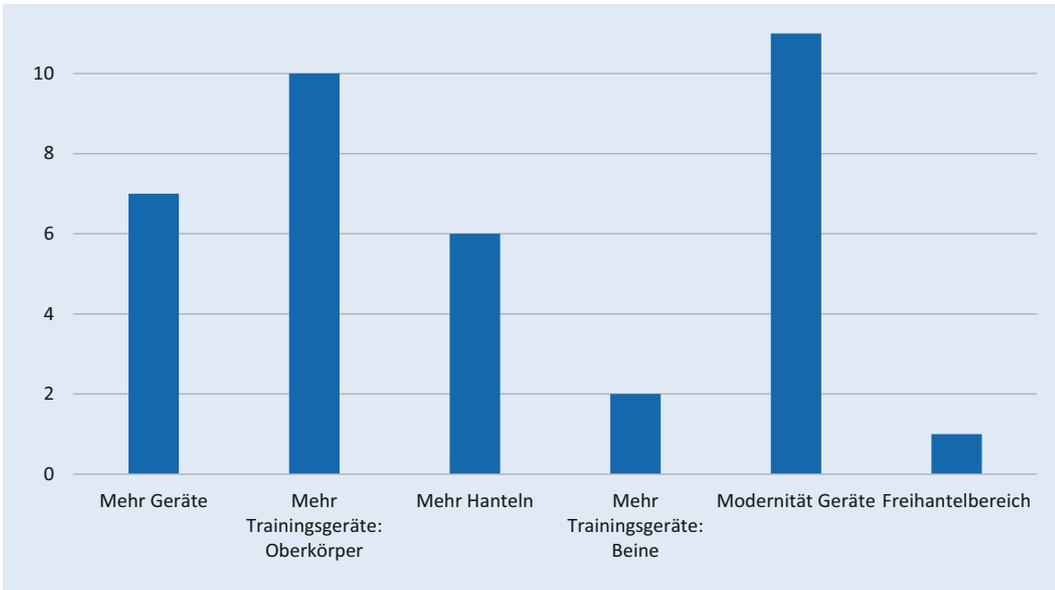


Abb. 5 ◀ Antworten hinsichtlich Verbesserungspotential im Themenbereich Infrastruktur. Die Y-Achse gibt die Häufigkeit der Nennung an

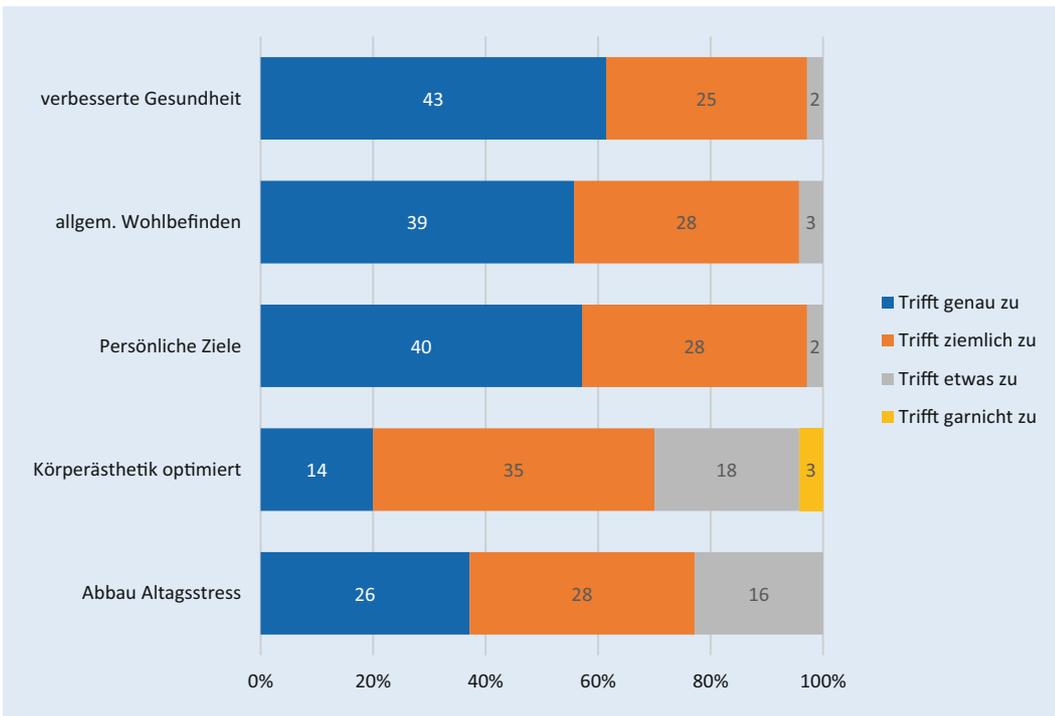


Abb. 6 ◀ Antwortenverteilung zu dem Themenbereich Lebensqualität/ Nutzen

nen (20 %) als *genau zutreffend* beschrieben. 35 Personen (50 %) bewerteten, diese Aussage als *ziemlich zutreffend*. 18 Personen bewerteten diese Aussage mit *etwas zutreffend*. 40 Teilnehmer (~57,1 %) bewerteten die Aussage „Mein Training hilft mir mein persönliches Ziel (u. a. Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit) zu erreichen“ als *genau zutreffend*. 28 Personen (40 %) bewerteten die Aussage als *ziemlich zutreffend*.

Die Aussage „Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich seit meinem Trainingsstart verbessert“ wurde von 55,7 % als *genau zutreffend* bezeichnet. Als *ziemlich zutreffend* wurde die Aussage von 40 % bewertet. Weitere 39,6 % sahen die Aussage „Mein Training hilft mir meine körperliche Gesundheit zu verbessern“ wurde von 61,4 % als *genau zutreffend* bewertet. Weitere 35,7 % bewerteten die Aussage

als *ziemlich zutreffend*. Eine Zusammenfassung der Ergebnisse ist aus der **Abb. 6** zu entnehmen.

Auswertung der offenen Fragen

Die erste Frage „wie die Teilnehmenden auf das INMOVE aufmerksam geworden sind“ beantworteten 17 Teilnehmende mit *durch Freunde oder Bekannte*. In der Einführungswoche erfuhren

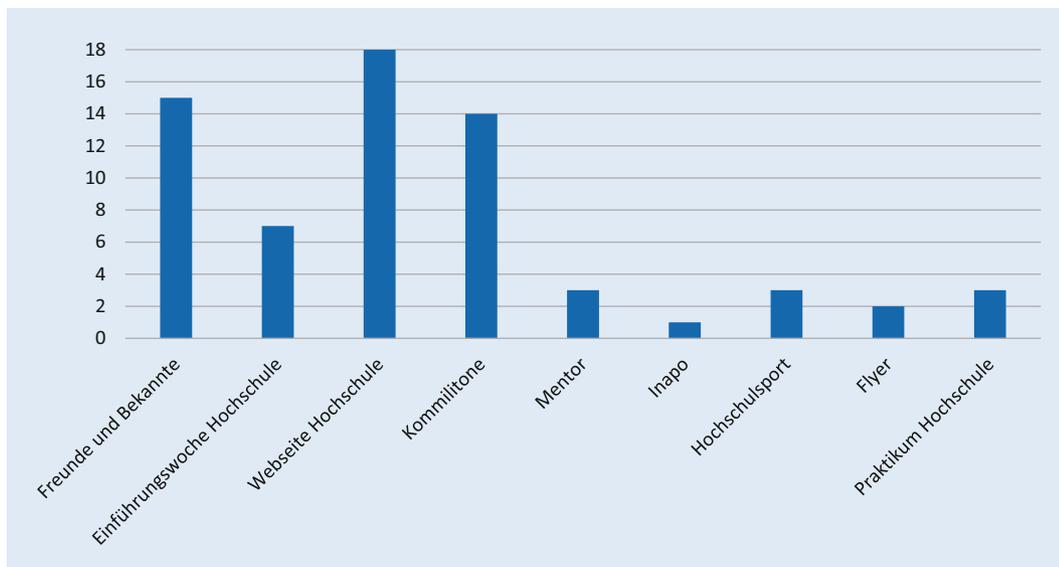


Abb. 7 ◀ Antwortenverteilung zu der Frage wie die Trainierenden auf das INMOVE aufmerksam geworden sind. Die Y-Achse gibt die Häufigkeit der Nennung an

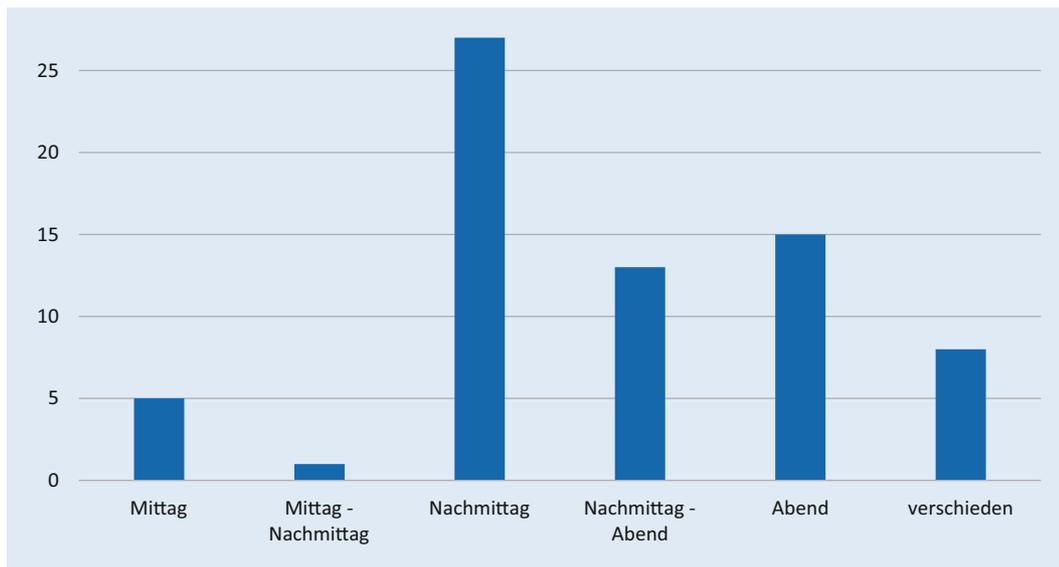


Abb. 8 ◀ Antwortenverteilung hinsichtlich der Trainingstageszeit. Die Y-Achse gibt die Häufigkeit der Nennung an

7 Teilnehmende vom INMOVE. Weitere 14 Teilnehmende haben von dem Angebot durch Kommilitonen erfahren und 18 Teilnehmende erfuhren über die Website der Hochschule von dem INMOVE. Die Ergebnisse sind aus der **Abb. 7** zu entnehmen.

Auf die zweite Frage „Wussten Sie, dass die Mitarbeitenden im INMOVE physiotherapeutisch ausgebildet sind?“ haben 62 Teilnehmende (88,5%) mit Ja beantwortet, wohingegen 7 Teilnehmer (10%) es nicht wussten.

Die Ergebnisse zu der dritten offenen Frage „Zu welcher Tageszeit trainieren Sie?“ können aus der **Abb. 8** entnommen werden. Die Mehrzahl der Teil-

nehmenden trainiert eher nachmittags (27 Teilnehmende) bis abends (15 Teilnehmende).

Die vierte offene Frage „Gehen Sie parallel zum Training im INMOVE in das INAP/O zur physiotherapeutischen/osteopathische Behandlung?“ beantworteten 95,7% mit nein.

Zu der fünften offenen Frage haben 71% Angaben zu Verbesserungsvorschlägen gemacht. In **Abb. 9** ist die Auflistung der Verbesserungspotentiale genannt.

Die Frage, ob die Teilnehmenden das INMOVE weiterempfehlen würden, wurde von 97,1% mit ja beantwortet.

Diskussion

Das hier gewählte Studiendesign ermöglicht mithilfe einer einmaligen Erhebung eine Momentaufnahme darzustellen. Aufgrund der fehlenden zeitlichen Abfolge sowie der Anfälligkeit für Recall-Bias und Selektion-Bias ist die Aussagekraft begrenzt. Dabei muss v.a. die Ansprache der Trainierenden diskutiert werden, da diese im Rahmen der Befragung stets persönlich angesprochen worden sind.

Insgesamt nahmen an der Befragung 70 Trainierende teil. Davon waren 67 Trainierende Studierende und 3 Trainierende waren Beschäftigte der

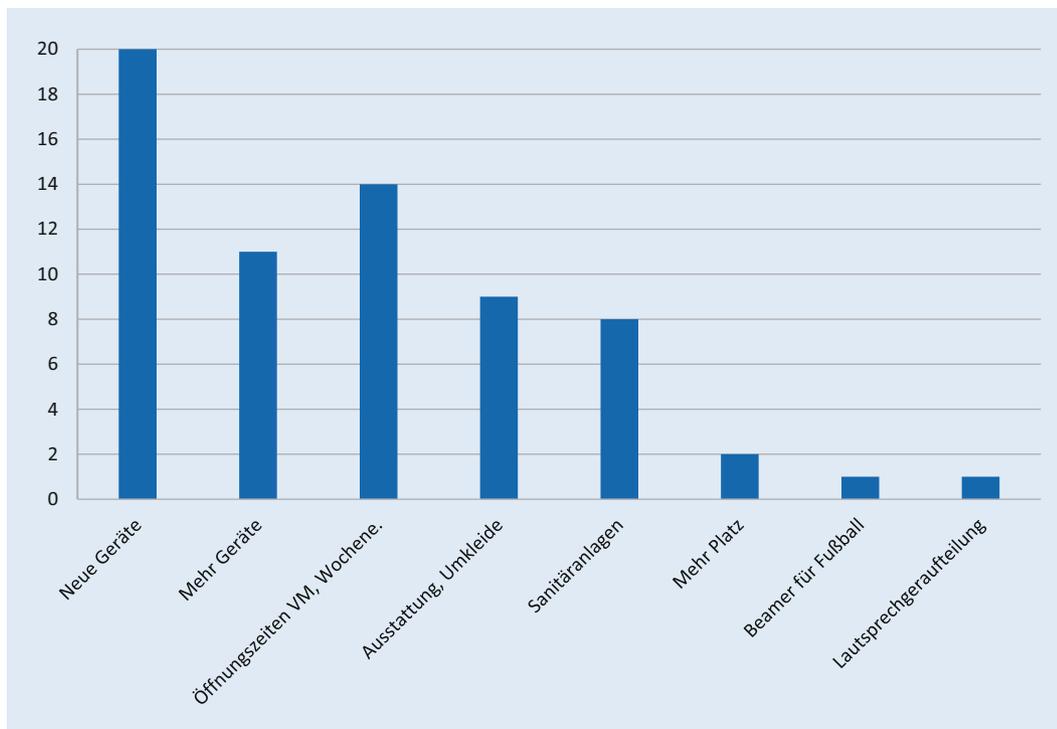


Abb. 9 ◀ Antwortenverteilung zu dem Verbesserungspotential. Die Y-Achse gibt die Häufigkeit der Nennung an

Hochschule. Dabei zeigte sich ein verhältnismäßig junges Alter von 23,82 Jahren. Die durchschnittliche Mitgliedsdauer beträgt 21,45 Monate. Nach Angaben des statistischen Bundesamtes sind im Wintersemester 2019/2020 2,9 Mio. Studierende an Hochschulen in Deutschland eingeschrieben [17]. Im Jahr 2019 waren insgesamt 737.762 Personen an Hochschulen angestellt. Diese teilen sich auf in wissenschaftliches und künstlerisches Personal sowie verwaltungstechnisches und sonstiges Personal [18]. Auf die Hochschule Osnabrück lassen sich diese Zahlen folgend abbilden: Insgesamt gab es in dem Wintersemester 2019/2020 14.302 Studierende und Ende 2019 waren insgesamt 1346 Personen an der Hochschule beschäftigt (Verhältnis 10,63:1; <https://www.hs-osnabrueck.de/wir/wir-stellen-uns-vor/wir-in-zahlen/#c167017>). Anhand der hochschuleigen Statistik zeigt sich, dass das Verhältnis der hier befragten Trainierenden ein Verhältnis von 22,3:1 auf, wodurch dies nicht die hochschulinterne Verteilung von Beschäftigten und Studierende aufzeigt und demnach die Gruppe der Studierenden in dieser Umfrage überrepräsentiert ist.

Im Abschnitt Lebensqualität und Nutzen wurden Fragen zum Abbau von Alltagsstress, Kraftparameter zu verbessern, zum Wohlbefinden und der körperlichen Gesundheit gestellt. Anhand der Antworten zeigt sich, dass der Großteil der Befragten diese Fragen mit *ziemlich zutreffend* und *zutreffend* beantworteten haben. Anhand dieser Antworten kann aufgezeigt werden, dass die Befragten das hochschulinterne Fitnessstudio dafür nutzen, um die gesundheitlichen Faktoren (Bewegungsmangel und Alltagsstress) entgegen zu wirken. Diese beiden Komponenten stellen im Setting des betrieblichen Gesundheitsmanagements wichtige Faktoren dar. Im Fehlzeiten Report 2019 gibt das wissenschaftliche Institut der AOK (WIdO) an, dass 22,0% der Arbeitsunfähigkeitstage auf Muskel-Skelett-Erkrankungen zurückzuführen sind und weitere 11,3% auf psychische Erkrankungen [11]. In einer Befragung der FU Berlin im Jahr 2019 geben 50,7% an, mindestens einmal wöchentlich unter Glieder-, Schulter-, Rücken- oder Nackenschmerzen zu leiden [9]. Die gesundheitliche Belastung von Studierenden wird ebenfalls von Cusumano und Mockenhaupt (2016) untermauert und auf das gesamte Hochschulsetting

bezogen, so dass hier der Fokus auf der betrieblichen Gesundheitsförderung für Studierende sowie Mitarbeitende liegt [5].

Das hochschulinterne Fitnessstudio bietet durch die flexiblen Öffnungszeiten und die individuellen Trainingsmöglichkeiten einen beitragenden Faktor, um die zuvor genannten Erkrankungen und den damit einhergehenden Arbeitsunfähigkeitstagen zu reduzieren. Die Mitberücksichtigung von Arbeitsabläufen und Flexibilität wird auch in anderweitiger Literatur mit als Berücksichtigung für gesundheitsförderlichen Maßnahmen genannt [20]. Darüber hinaus bieten präventive Maßnahmen im betrieblichen Gesundheitsmanagement weitere Vorteile, wie bspw. die Reduktion von Fehltagen sowie die Steigerung von Gesundheits- und Arbeitsqualität [16]. Die Grundlage hierfür bietet das im Juli 2015 in Kraft getretene Präventionsgesetz (PrävG), welches zur Stärkung der Gesundheitsförderung und der Prävention in Kraft getreten ist. Ziel hierbei ist es u. a., die Mitarbeitergesundheit zu stärken [1]. Die Wirksamkeit von bewegungstherapeutischen Maßnahmen im Arbeitsumfeld wird mittlerweile auch von Studien gestützt [3, 7, 8].

Im betrieblichen Gesundheitsmanagement wird nicht nur der Gesundheitsförderung, sondern auch die Stärkung der Gesundheitskompetenz ein wichtiger Bestandteil zugeschrieben [13]. Durch die Kompetenzen von (Sport-)Physiotherapeuten können im Rahmen des Fitnessstudios ebenfalls die Gesundheitskompetenz von Trainierenden gesteigert werden, wodurch (Sport-)Physiotherapeuten einen wichtigen Faktor dazu beitragen, um ein gut funktionierendes hochschulinternes Fitnessstudio zu betreiben. Die World Conference of Physical Therapy (WCPT) definierte im Jahr 2019 Physiotherapeuten als Experten für Bewegung und Training mit Kenntnissen von Risikofaktoren und Pathologien und deren Auswirkungen auf alle Systeme. Darüber hinaus die Bewegungen- und Übungen adäquat anzuleiten [19]. Anhand der Antworten des Fragebogens sowie der Kompetenzbereichen zeigt sich, dass Physiotherapeuten als entsprechendes Personal für die Etablierung eines hochschulinternen Fitnessstudios geeignet und gewünscht sind. Physiotherapeuten können nicht nur auf die spezifischen und individuellen Anforderungen eines jeden Trainierenden eingehen, sondern ebenfalls durch Beratungsgespräche die Gesundheitskompetenz fördern. Durch die spezifischen Kompetenzen von Physiotherapeuten können diese nicht nur im präventiven Bereich tätig werden, sondern ebenfalls Vorerkrankungen oder spezifische Beschwerden bei der Trainingsplanerstellung mit berücksichtigen.

Schlussfolgerung

Mit dem hier entwickelten Fragebogen konnte zunächst ein Einblick in die Zufriedenheit sowie Auswirkungen, bezogen auf die Lebensqualität, des Trainings von Trainierenden des *INMOVE* aufgezeigt werden. Die entsprechenden Ergebnisse können dazu genutzt werden, um präventive Angebote seitens des betrieblichen Gesundheitsmanagements sowie der Versorgung von Studierenden zu verbessern und weiter auszubauen.

Aus der Befragung resultiert letztendlich, dass die Forschungsfragen nur bedingt beantwortet werden kann. Die

Frage „Inwieweit sind die Kunden des hier genannten *INMOVE* mit dem Fitnessstudio zufrieden?“ kann durch den hier verwendeten Fragebogen nur bedingt beantwortet werden. Dennoch werden Punkte zur Verbesserung (bspw. neuere Geräte, Ausweitung der Öffnungszeiten) genannt. Die zweite Forschungsfrage „Ist die physiotherapeutische Betreuung adäquat für das Fitnessstudio?“ kann anhand der Antworthäufigkeiten aus dem Fragebogenbereich Physiotherapeuten mit *ziemlich zutreffend* beantwortet werden. Die Teilnehmenden schildern die Freundlichkeit, Qualität als zufriedenstellend an. Die dritte Forschungsfrage wurde mithilfe des Themenbereiches Lebensqualität/Nutzen beantwortet. Die Antwortenverteilung spiegelt, dass die Teilnehmenden diesen Themenbereich mit überwiegend *trifft genau zu* oder *trifft ziemlich zu* beantworteten.

Demnach bietet ein hochschulinternes Fitnessstudio die Möglichkeit, durch die individuelle und adäquate Betreuung seitens der Physiotherapie auf die Belange von Studierenden und Beschäftigten der Hochschule einzugehen. Darüber hinaus kann diese Möglichkeit genutzt werden, um das interne betriebliche Gesundheitsmanagement gezielter auszurichten und somit, durch das entsprechende Personal, nicht nur die Gesundheit zu fördern, sondern ebenfalls die Gesundheitskompetenz zu erhöhen.

Fazit für die Praxis

- Ein hochschulinternes Fitnessstudio kann dazu beitragen, dass die Lebensqualität von Studierenden sowie Mitarbeitenden erhöht werden kann.
- Die flexible Zeiteinteilung sowie die gezielte Übungsauswahl lassen sich als weiterer Benefit herausstellen.
- Physiotherapeuten können mit ihren Kompetenzbereichen als adäquates Personal für ein hochschulinternes Fitnessstudio eingestuft werden.

Korrespondenzadresse

Annika Griefahn, B.Sc. PT M.Sc. PT
Fakultät Wirtschafts- und Sozialwissenschaften,
Hochschule Osnabrück
Albrechtstraße 30, 49076 Osnabrück,
Deutschland
a.griefahn@hs-osnabrueck.de

Danksagung. Die AutorInnen danken allen Teilnehmenden an der Befragung. Weiterhin danken wir der Monitoring-Gruppe für ihre Unterstützung bei den Pre-Tests, Prof. Dr. Nikolaus Ballenberger für die Unterstützung bei der Datenaufbereitung und -auswertung.

Funding. Open Access funding enabled and organized by Projekt DEAL.

Einhaltung ethischer Richtlinien

Interessenkonflikt. A. Griefahn, T. Twellmann, L. Yalcin und C. Zalpour geben an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Für diesen Beitrag wurden von den Autoren keine Studien an Menschen oder Tieren durchgeführt. Für die aufgeführten Studien gelten die jeweils dort angegebenen ethischen Richtlinien. Ein Ethikvotum wurde von der Ethikkommission der Hochschule Osnabrück erteilt.

Anhang

Fragebogen

1. Alter:
2. Im *INMOVE* seit:
3. Geschlecht
 - Männlich
 - Weiblich
 - Divers
4. Funktion:
 - Studierende
 - Mitarbeitende

Organisation/Infrastruktur

5. Der Standort des *INMOVE* ist ein geeigneter Ort.
 - Trifft genau zu
 - Trifft ziemlich zu
 - Trifft etwas zu
 - Trifft gar nicht zu
6. Die Erreichbarkeit (Fußweg, Fahrradstellplatz, Autoparkplätze, Busverbindung) ist zufriedenstellend.
 - Trifft genau zu
 - Trifft ziemlich zu

- Trifft etwas zu
 - Trifft gar nicht zu
7. Die vorhandenen Parkmöglichkeiten sind zufriedenstellend.
 - Trifft genau zu
 - Trifft ziemlich zu
 - Trifft etwas zu
 - Trifft gar nicht zu
 8. Die Öffnungszeiten sind passend für mein Training.
 - Trifft genau zu
 - Trifft ziemlich zu
 - Trifft etwas zu
 - Trifft gar nicht zu
 9. Mit der Kontaktaufnahme (persönlich, telefonisch) bin ich zufrieden.
 - Trifft genau zu
 - Trifft ziemlich zu
 - Trifft etwas zu
 - Trifft gar nicht zu
 10. Ich bin mit der physiotherapeutischen Betreuung zufrieden.
 - Trifft genau zu
 - Trifft ziemlich zu
 - Trifft etwas zu
 - Trifft gar nicht zu
 11. Ich bin mit der Ausstattung des INMOVE zufrieden.
 - Trifft genau zu
 - Trifft ziemlich zu
 - Trifft etwas zu
 - Trifft gar nicht zu
 12. Mit dem Zustand der Sanitäranlagen/Umkleidekabinen bin ich zufrieden.
 - Trifft genau zu
 - Trifft ziemlich zu
 - Trifft etwas zu
 - Trifft gar nicht zu
 13. Mit der Sauberkeit der Sanitäranlagen/Umkleidekabinen bin ich zufrieden.
 - Trifft genau zu
 - Trifft ziemlich zu
 - Trifft etwas zu
 - Trifft gar nicht zu
 14. Mit der Ausstattung der Sanitäranlagen/Umkleidekabinen bin ich zufrieden.
 - Trifft genau zu
 - Trifft ziemlich zu
 - Trifft etwas zu
 - Trifft gar nicht zu
 15. Die 15 € Aufnahmegebühr finde ich angemessen.
 - Trifft genau zu

- Trifft ziemlich zu
 - Trifft etwas zu
 - Trifft gar nicht zu
16. Sehen Sie im Bereich *Organisation/Infrastruktur* Verbesserungspotential?
 - Freies Textfeld

Physiotherapeuten

17. Von der Fachkompetenz des Personals bin ich überzeugt.
 - Trifft genau zu
 - Trifft ziemlich zu
 - Trifft etwas zu
 - Trifft gar nicht zu
18. Das Personal macht einen freundlichen Eindruck.
 - Trifft genau zu
 - Trifft ziemlich zu
 - Trifft etwas zu
 - Trifft gar nicht zu
19. Das Personal unterstützt mich unaufgefordert.
 - Trifft genau zu
 - Trifft ziemlich zu
 - Trifft etwas zu
 - Trifft gar nicht zu
20. Mit der Beratung (Trainingsplan, sonstige Fragen) durch das Personal bin ich zufrieden.
 - Trifft genau zu
 - Trifft ziemlich zu
 - Trifft etwas zu
 - Trifft gar nicht zu
21. Ich bin mit meinem Befund/Einweisung zufrieden.
 - Trifft genau zu
 - Trifft ziemlich zu
 - Trifft etwas zu
 - Trifft gar nicht zu
22. Sehen Sie bei den Physiotherapeuten Verbesserungspotential?
 - Freies Textfeld

Ausstattung/Trainingsgeräte

23. Mit der Funktionsweise der Geräte bin ich zufrieden.
 - Trifft genau zu
 - Trifft ziemlich zu
 - Trifft etwas zu
 - Trifft gar nicht zu
24. Mit der Sauberkeit der Geräte bin ich zufrieden.
 - Trifft genau zu
 - Trifft ziemlich zu
 - Trifft etwas zu

- Trifft gar nicht zu
25. Mit der Sicherheit der Geräte bin ich zufrieden.
 - Trifft genau zu
 - Trifft ziemlich zu
 - Trifft etwas zu
 - Trifft gar nicht zu
 26. Mit der Verfügbarkeit der Geräte bin ich zufrieden.
 - Trifft genau zu
 - Trifft ziemlich zu
 - Trifft etwas zu
 - Trifft gar nicht zu
 27. Mit der Verfügbarkeit der Sanitäranlagen/Umkleidekabinen bin ich zufrieden.
 - Trifft genau zu
 - Trifft ziemlich zu
 - Trifft etwas zu
 - Trifft gar nicht zu
 28. Mit der Funktionsweise der Sanitäranlagen/Umkleidekabinen bin ich zufrieden.
 - Trifft genau zu
 - Trifft ziemlich zu
 - Trifft etwas zu
 - Trifft gar nicht zu
 29. Sehen Sie im Bereich *Ausstattung/Trainingsgeräte* Verbesserungspotential?
 - Freies Textfeld

Lebensqualität/Nutzen

30. Ich habe meinen Alltagsstress durch mein Training abgebaut.
 - Trifft genau zu
 - Trifft ziemlich zu
 - Trifft etwas zu
 - Trifft gar nicht zu
31. Ich habe meine Körperästhetik optimiert.
 - Trifft genau zu
 - Trifft ziemlich zu
 - Trifft etwas zu
 - Trifft gar nicht zu
32. Mein Training hilft mir mein persönliches Ziel zu erreichen.
 - Trifft genau zu
 - Trifft ziemlich zu
 - Trifft etwas zu
 - Trifft gar nicht zu
33. Mein allgemeines Wohlbefinden hat sich seit meinem Trainingsstart verbessert.
 - Trifft genau zu
 - Trifft ziemlich zu

- Trifft etwas zu
 - Trifft gar nicht zu
34. Mein Training hilft mir meine körperliche Gesundheit zu verbessern.
- Trifft genau zu
 - Trifft ziemlich zu
 - Trifft etwas zu
 - Trifft gar nicht zu

Freie Fragen

1. Wie sind Sie auf das *INMOVE* aufmerksam geworden?
2. Wussten Sie, dass die Mitarbeitenden im *INMOVE* physiotherapeutische ausgebildet sind?
3. Zu welcher Tageszeit trainieren Sie?
4. Gehen Sie parallel zum Training im *INMOVE* in das *INAP/O* zur physiotherapeutischen/osteopathischen Behandlung?
5. Wo sehen Sie im *INMOVE* Verbesserungspotential?

Open Access. Dieser Artikel wird unter der Creative Commons Namensnennung 4.0 International Lizenz veröffentlicht, welche die Nutzung, Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und Wiedergabe in jeglichem Medium und Format erlaubt, sofern Sie den/die ursprünglichen Autor(en) und die Quelle ordnungsgemäß nennen, einen Link zur Creative Commons Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden.

Die in diesem Artikel enthaltenen Bilder und sonstiges Drittmaterial unterliegen ebenfalls der genannten Creative Commons Lizenz, sofern sich aus der Abbildungslegende nichts anderes ergibt. Sofern das betreffende Material nicht unter der genannten Creative Commons Lizenz steht und die betreffende Handlung nicht nach gesetzlichen Vorschriften erlaubt ist, ist für die oben aufgeführten Weiterverwendungen des Materials die Einwilligung des jeweiligen Rechteinhabers einzuholen.

Weitere Details zur Lizenz entnehmen Sie bitte der Lizenzinformation auf <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.de>.

Literatur

1. Appt J, Bindzius F, Knoll A (2016) Das Präventionsgesetz – Neue Strukturen und Formen der Zusammenarbeit
2. Ärzteblatt (2020) WHO gibt neue Aktivitätsempfehlungen heraus – „für die Gesundheit zählt jede Bewegung“. <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/118657/WHO-gibt-neue-Aktivitaetsempfehlungen-heraus-fuer-die-Gesundheit-zaehlt-jede-Bewegung#comments>. Zugegriffen: 29.09.2021
3. Bräunig D, Kohstall T (2013) Berechnung des internationalen „Return on Prävention“ für Unternehmen Kosten und Nutzen von Investitionen in den betrieblichen Arbeits- und Gesundheitsschutz
4. Buruck G, Tomaschek A, Wendsche J, Ochsmann E, Dörfel D (2019) Psychosocial areas of worklife and chronic low back pain: a systematic review and meta-analysis. *BMC Musculoskelet Disord* 20:480. <https://doi.org/10.1186/s12891-019-2826-3>
5. Cusumano V, Mockenhaupt J (2016) Gesunde Hochschule: Neue Impulse durch forschendes Lernen. In: Ghadiri A, Ternès A, Peters T (Hrsg) Trends im Betrieblichen Gesundheitsmanagement. Springer, Wiesbaden, S93–104
6. Groll C, Stark A, Zalpour C (2010) Wozu betriebliche Gesundheitsförderung?: Eine Bedarfsanalyse an der Fachhochschule Osnabrück. *Prävent Gesundheitsförd* 5:82–88. <https://doi.org/10.1007/s11553-009-0218-5>
7. Haas K (2014) Verbesserung der kognitiven Leistungsfähigkeit durch eine Maßnahme der betrieblichen Gesundheitsförderung: Untersuchung zum Teilnahme- und Teilnehmerverhalten. Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Dortmund Berlin Dresden
8. Homann H, Hedtmann J (2017) Betriebliches Gesundheitsmanagement für Kofferlader am Hamburger Airport. *ASUZ Med Prävent* 2017(2):92–95
9. Jochmann A, Kammerer J, Rafalski R, Thomas T, Lesener T, Wolter C, Gusy B (2019) Wie gesund sind Studierende der Freien Universität Berlin? Ergebnisse der Befragung 01/19. Freie Universität Berlin, Berlin
10. Leithäuser T, Volmerg B (1988) Psychoanalyse in der Sozialforschung: Eine Einführung am Beispiel einer Sozialpsychologie der Arbeit
11. Meyer M, Maisuradze M, Schenkel A (2019) Krankheitsbedingte Fehlzeiten in der deutschen Wirtschaft im Jahr 2018 – Überblick. In: Badura B, Ducki A, Schröder H, Klöse J, Meyer M (Hrsg) Fehlzeiten-Report 2019. Springer, Berlin, Heidelberg, S 413–477
12. Middendorff E, ApolinarSKI B, Becker K, Bornkessel P, Brandt T, Heißenberg S, Poskowsky J (2017) Die wirtschaftliche und soziale Lage der Studierenden in Deutschland 2016. 21. Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks – durchgeführt vom Deutschen Zentrum für Hochschul- und Wissenschaftsforschung. Bundesministerium für Bildung und Forschung, Berlin
13. Priel I, Nöhammer E (2021) Gesundheitskompetenz im Betrieb im Kontext der betrieblichen Gesundheitsförderung. *Prävent Gesundheitsförd*. <https://doi.org/10.1007/s11553-020-00827-4>
14. Scarabottolo CC, Pinto RZ, Oliveira CB, Zanuto EF, Cardoso JR, Christofaro DGD (2017) Back and neck pain prevalence and their association with physical inactivity domains in adolescents. *Eur Spine J* 26:2274–2280. <https://doi.org/10.1007/s00586-017-5144-1>
15. Slesina W (2008) Betriebliche Gesundheitsförderung in der Bundesrepublik Deutschland. *Bundesgesundheitsblatt Gesundheitsforschung Gesundheitsschutz* 51:296–304. <https://doi.org/10.1007/s00103-008-0460-6>
16. Spielberg P (2019) Betriebliches Gesundheitsmanagement: Nachhaltige Prävention als Ziel. *Dtsch Arztebl* 116:A1972–A1973
17. Statistisches Bundesamt (2020) Studierende an Hochschulen – Vorbericht – Fachserie 11 Reihe 4.1 – Wintersemester 2019/2020
18. Statistisches Bundesamt (2020) Bildung und Kultur – Personal an Hochschulen – Fachserie 11 Reihe 4.4 – 2019
19. World Confederation for Physical Therapy (2019) Physical therapists as exercise and physical activity experts across the life span
20. Wüstner K (2018) Wahrgenommene Herausforderungen und ergriffene Maßnahmen der Gesundheitsförderung an Universitäten und Hochschulen. *Verwalt Manag* 24:240–248. <https://doi.org/10.5771/0947-9856-2018-5-240>