

Effecten van bedrijfssport: vaker sporten, bewustwording, intern netwerk

21-10-2013

Wat levert een sportprogramma voor medewerkers op? Met die vraag worstelt menig HR manager. We hebben de resultaten geanalyseerd van drie grote bedrijven (een ICT-, een financieel dienstverlener en een bank), waarvoor wij hardlopen, zwemmen, fietsen en tennissen organiseerden voor het personeel.

Van deze drie bedrijven vulden ruim 180 medewerkers de [Effectmeting](#) in en wat blijkt:

- Gemiddeld gaat 61% van de deelnemers door deelname aan het bedrijfssportprogramma **vaker sporten**.
- Gemiddeld is 65% **bewuster geworden** van de hoeveelheid lichaamsbeweging die ze wekelijks hebben.
- De mate waarin het personeel zich **betrokken voelt bij de organisatie** is bij gemiddeld 59% toegenomen*.
- Gemiddeld wil 74% de **sport blijven beoefenen**, ook als de werkgever dit niet meer aanbiedt*.
- Door deel te nemen aan bedrijfssport heeft gemiddeld 81% in meer of mindere mate **nieuwe mensen** leren kennen**.

Reacties van deelnemers

“Het voordeel van bedrijfssport is dat je professioneel gecoached word. Hierdoor wordt het mogelijk om zonder blessures te sporten waardoor je verder komt dan wanneer je het vanuit jezelf zou doen. Dit heeft er bij mij voor gezorgd dat ik vanaf de start zonder blessures al 6 KG ben afgevallen, me fitter voel en het leuk vind om snel een trap op te lopen.” Medewerker ICT dienstverlener.

“Erg leuke ervaring en ik heb er een nieuwe hobby bij!” Medewerker financieel dienstverlener. *“Het leuke van bedrijfssport is dat je kennis maakt met andere collega's waar je niet direct mee werkt”* Medewerker bank.

