

## **Sport ist der Stressausgleich Nummer Eins in der Schweiz**

Arosa – Die Schweizer bewegen sich sehr gern. «Das belegen unsere Zahlen eindeutig», präsentierte Susan Shaw am beim Symposium «Fit For Management» die aktuelle Studie der Marktforschungsfirma GIM Suisse. «Gerade im Vergleich zu anderen Ländern, wie etwa Deutschland, schneidet die Schweiz besonders gut ab», führte Shaw weiter aus. Dreiviertel aller Schweizer treiben mindestens einmal die Woche Sport, 40 % sogar über 5 Mal in der Woche.

200 Schweizer Führungskräfte liessen sich am Freitag in Arosa anlässlich des Symposiums «Fit for Management» inspirieren und nahmen im Anschluss zum Swiss Management Run auch die 1,2, 5 oder 10km Strecken in Angriff.

### **Verschiedene Sporttypen – Die Zahlen belegen die Klischees**

Die GIM Suisse deckte in der Studie insbesondere 5 verschiedene Sporttypen auf. «Und ich darf verraten, die sind ganz genau so, wie es die Klischees vermuten lassen» erklärte Shaw. Ein grosser Unterschied besteht dabei in klassischen Merkmalen wie Alter und Geschlecht. Schweizer über 50 sind lieber in der Natur und für sich, während die jüngeren ihre Körper gemeinsam im Fitnessstudio für ein besseres Erscheinungsbild trainieren.

### **Radfahren ist die beliebteste Sportart der Schweiz**

Die zehn populärsten Sportarten sind jedoch allesamt Individualsportarten. Der Radsport führt das Ranking an, noch vor dem Wandern. Fast jeder zweite Schweizer schwingt sich gerne auf den Sattel. Die Gründe dafür liegen auf der Hand: Die Bewegung in der Natur, frische Luft, grosse Flexibilität. Dazu ist man als Sportler nur gegenüber sich selbst verantwortlich. Das reduziert zusätzlich Stress und dient somit als guter Ausgleich zur Arbeit.

### **Akzeptanz als alternative Methode der Stressbewältigung**

Dass man den Stress auch ohne Sport ausgleichen kann, verdeutlichte Evi Giannakopoulos von stress away. Ihr Motto: «Akzeptieren Sie die Dinge, die Sie nicht ändern können.» Gerade für die Arbeit solle man dies beherzigen. «Akzeptieren Sie, dass Fehler passieren. Lernen Sie daraus und machen Sie weiter», so Giannakopoulos. Die stressfreie Methode sei, sich nicht vom Weg abbringen zu lassen. Sondern wie ein Navigationssystem die Route einfach neu zu kalkulieren.

### **Bäumchen wechsele Dich**

Für Philipp Heider, R1 Sportsclub, liegt der Schlüssel für Stressbewältigung und Gesundheit im stetigen Wandel. «95 % des Stress haben ihren Ursprung im Unterbewusstsein», so Heider. Wer die Veränderung ohne Angst selbst steuert, könne Ängste und Stress bekämpfen. «Führen Sie Ihre Stressfaktoren in Ihr Bewusstsein. Das verhilft Ihnen zu Entwicklung und schliesslich zu Entfaltung», gab Heider zudem mit auf den Weg.

### **Über Fit For Management und den Swiss Management Run**

Das Symposium Fit For Management und der Swiss Management Run bieten rund 200 Managern jährlich eine exklusive Plattform, um Sport zu treiben und sich mit anderen Führungskräften auszutauschen. Nach dem Symposium und dem Run steht das Networking im Vordergrund des Events. Die Gegend von Arosa bietet den Teilnehmern darüber hinaus die Möglichkeit zu individuellen Geschäfts-Meetings und Incentives. Weitere Informationen unter: [www.management-run.ch](http://www.management-run.ch)

### **Rückfragehinweis:**

Peter Schappacher  
ESB Marketing Netzwerk  
[www.management-run.ch](http://www.management-run.ch)  
[presse@esb-online.com](mailto:presse@esb-online.com)  
Tel. +41 (0) 71223 78 82

**ESB Marketing Netzwerk AG**  
Brunneggstr. 9/Postfach 519  
9001 St. Gallen  
Schweiz  
Tel. +41 71 223 78 82  
Fax +41 71 223 78 87  
[info@esb-online.com](mailto:info@esb-online.com)  
[www.esb-online.com](http://www.esb-online.com)  
[www.esb-academy.ch](http://www.esb-academy.ch)