

Sport auf Reisen - 5 Möglichkeiten für Fitness unterwegs

Unternehmensberatung und Sport sind nicht unbedingt zwei Dinge, die sich magisch anziehen. Auf der Dienstreise und nach langen Einsatztagen bleibt Dir nur wenig Zeit, Dich sportlich zu engagieren.

Doch sie existieren, die Sportgelegenheiten am Projektort. Im Beitrag erfährst Du von den verschiedenen Fitnessalternativen und wie Du von diesen auf Deinen Geschäftsreisen profitieren kannst.

Fitness unterwegs - geht nicht, gibt's nicht

Es ist schon fast ein Naturgesetz: als **Berater hast Du wenig Zeit**. Dies gilt insbesondere für sportliche Aktivitäten, denen Du entweder früh morgens vor dem Arbeitstag oder erst nach Feierabend nachgehen kannst. Verschärft wird die Situation durch Deine **Reisetätigkeit** zum und vom Kunden. Fitness ist während der Zeit auf Achse nicht möglich, sondern kann erst am nächsten Tag nachgeholt werden. Apropos Dienstreise: Dein Koffer bietet nur begrenzten Platz. **Voluminöse Sportgeräte** wie Tennisschläger, Roller Skates oder der Fußball müssen leider zu Hause bleiben.

Ein weiteres Problem für Dich als Unternehmensberater in Sachen Sport ist der **kundenspezifische Projektstandort**. Mit ständig wechselnden Städten, Hotels und Büros ist es herausfordernd, sich immer wieder aufs neue eine ‚Fitness-Infrastruktur‘ aufzubauen. Das Erkunden von geeigneten Sportstätten in Arbeitsplatznähe mit langen Öffnungszeiten kostet nun mal Zeit.

Und die Lösung für diese vier Herausforderungen? Etwa ganz auf Dein Sportprogramm unterwegs verzichten? Nein!

Im folgenden eine Palette von Sportoptionen, welche sich insbesondere gut für Unternehmensberater eignen. Vor dem Hintergrund des Zeitmangels und eines permanent wechselnden Tätigkeitsortes sollte Deine **Sportstätte entweder in der Nähe des Hotels oder direkt beim Kundenbüro** liegen. Zudem ist von langfristige Bindungen an lokale Fitnessstudios oder Turnvereine sowohl in Deiner Heimatstadt als auch am Kundenstandort abzuraten.

Für die individuellen Alternativen sprichst Du am besten ortsansässige Projektkollegen an. Diese kennen die Umgebung und helfen Dir gern dabei, an Deiner Fitness unterwegs zu arbeiten.

Fünf und mehr Möglichkeiten für regelmäßigen Sport als Unternehmensberater

Option #1: Fitness jederzeit an jedem Ort - das funktionelle Training

Seit einigen Jahren ist die Welle des Functional Trainings von den US-amerikanischen Staaten auch nach Europa übergeschwappt. Sport mit dem eigenen Körpergewicht lässt sich prima im eng

getakteten Berateralltag eingliedern. Bereits nach einem 30-Minuten Workout spürst Du die eigenen Muskeln. Funktionelles Training kannst Du einfach und unkompliziert im Hotelzimmer durchführen. Auf- und Abrüstzeiten konvergieren gegen Null. Benötigt werden Sportbekleidung (nicht unbedingt Schuhe), ein Handtuch und ein Übungsbuch (z.B. Fit ohne Geräte* von Mark Lauren und Joshua Clark).

Ich nutze seit vielen Jahren regelmäßig die Smartphone App My Body is your own Gym*, die auf dem Buch der beiden Trainer beruht. Andere Apps habe ich bisher nicht ausprobiert.

Option #2: Ein immergrüner Klassiker - die Jogging-Runde

Eine der klassischsten Sportarten für unterwegs ist sicherlich das Jogging. Du musst dafür nur an Deine Laufkleidung und passendes Schuhwerk denken. Schon kann es Abends vor dem Feierabendbier losgehen. Nach meiner Erfahrung hilft die Hotelrezeption gerne mit passenden Laufparcours, hell beleuchtet in der kalten Jahreszeit, saftig grün fernab von lauten Straßen im Sommer.

Ich nutze entweder mein Smartphone oder meine GPS-Uhr zur Orientierung vor Ort. Die Läufe durch fremde Städte, Industrieparks oder in Vorstadtwäldern sind spannend und sorgen für frische Gedanken im Kopf. Gelegentlich ist auch ein Kollege von der Partie, auch mit Kunden bin ich schon gelaufen. Wichtig hier: nicht nur von der Arbeit sprechen, sondern auch andere Themen ansprechen.

Option #3: My home is my gym - der Hotel-Fitnessraum

Ab 4 Sternen rühmen sich die meisten Hotels einen eigenen kostenfreien Fitnessraum für ihre Gäste vorzuhalten. Oft befindet sich dieser im oberen oder unteren Stockwerk des Gebäudes, den Zutritt verschafft Deine Zimmerkarte. Verfügt ein gehobeneres Hotel nicht über ein Fitnessraum, dann solltest Du die Rezeption auf bestehende Kooperationen mit den örtlichen Studios ansprechen. Als Hotelgast kannst Du bei diesen Fitnesspartnern während Deines Aufenthalts zu einem reduzierten Pauschalpreis trainieren.

In Sachen Hotelfitness habe ich gemischte Erfahrungen gemacht. In einigen (nicht gerade günstigen) Häusern standen in einem renovierungsbedürftigen Raum trostlos abgenutzte Geräte in einer Ecke. Andere Hotels wiederum brauchten sich mit ihrem Equipment nicht hinter einem Mittelklasse-Fitnessstudio zu verstecken.

Welchen Sport gehst Du auf Dienstreisen nach?

- Funktionelles Training, das lässt sich immer organisieren.
- Joggen, ganz klassisch.
- Hotel-Fitnessraum, falls einer vorhanden ist.

- Unterschiedlich, je nach Standort.
- Kein Sport unterwegs, das ist mir zu stressig.

Abstimmen

Ergebnisse

 Loading ...

Option #4: U-Bootprojekt nach Feierabend - die Schwimmhalle

Gerade bei Einsätzen in mittleren bis großen Städten lohnt sich der Blick die kommunalen Schwimmbäder. Häufig kannst Du dort nach Dienstende zum Abendtarif Deine Bahnen ziehen. Vorausgesetzt natürlich, Badebekleidung und Schwimmbrille befinden sich auf Deiner Packliste. Selten ist das aber ein Problem, nehmen diese leichtgewichtigen Utensilien nur sehr wenig Stauraum in Anspruch.

Bei meinen Einsätzen in verschiedenen Städten habe ich regelmäßig die örtlichen Schwimmbäder besucht. Waren diese dann noch mit einer Saunalandschaft verbunden, machte dies den Feierabend perfekt.

Option #5: Auf die traditionelle Art - der lokale Sportverein

Handelt es sich bei Deinem Kunden um ein Langfristengagement, bei dem Überstunden eher die Ausnahme statt die Regel sind, dann solltest Du mit dem temporären Eintritt in einen örtlichen Sportverein liebäugeln. Alternativ bieten Volkshochschulen, Universitäten und private Anbieter wöchentliche Trainingseinheiten zu festen Zeiten an. Das Fitnessprogramm reicht dann von A wie Aikido bis Z wie Zumba. Genau das Richtige, um eine Regelmäßigkeit in Deinen Fitnesskalender zu bekommen und örtliche Sport-Enthusiasten kennenzulernen.

In meiner Beratungskarriere war ich nie Mitglied eines lokalen Vereins. Zu regelmäßig wechselten meine Einsatzorte, zu früh starteten die Wochenkurse am Abend.

Option #X: Bewegung ohne Ende - weitere Möglichkeiten

Ob Bouldern in der Halle, Schlittschuhfahrt im Eisstadion, Indoor-Fußball in der Arena, Klettern im Baumpark, Rollerblading während der Skate-Night, Fahrradtour mit dem Mietrad, oder Wasserski auf dem Stadtsee: In meiner Consulting Laufbahn habe ich schon so manche Sportarten kennengelernt, mit denen ich zu Hause nie in Kontakt gekommen wäre. Klasse, wenn sich dann noch der ein oder andere sportbegeisterte Kollege mit ähnlichem Fitnesslevel für einen gemeinsames Training überzeugen lässt.

Fazit

Sport ist ein effektives Werkzeug um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Insbesondere nach anstrengenden Arbeitstagen tut es gut, sich physisch auszupeinern. Das es trotz unbekannter

Umgebung und begrenzter Zeit immer die Möglichkeit zur Bewegung gibt, ist bei mir inzwischen ein ungeschriebenes Consulting Gesetz. Einzig und allein aufrufen musst Du Dich selbst.

Bonusmaterial