

2024

MOVEMENT24 SOLUTIONS

Mini-Kampagne Immunstark



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement



movement24

AUF EINEN BLICK

Die Herausforderung

- Von 2019 bis 2024 hat sich die Zahl der Krankmeldungen in deutschen Unternehmen um rund 72% erhöht.
- Ein Hauptgrund: Die Zahl der Atemwegserkrankungen hat sich im genannten Zeitraum mehr als verdoppelt und macht inzwischen rund ein Drittel aller Krankheitsfälle aus.
- Maßnahmen und Aufklärungskampagnen zum Infektionsschutz allein reichen nicht aus, um die Entwicklung zu stoppen.

Die Lösung

- Fokus: Stärkung des Immunsystems, um Infektionen abzuwehren bzw. die Intensität und Dauer einer Atemwegserkrankung zu reduzieren.
- Kombination von Leistungen mit Bezug zum Immunsystem aus den unterschiedlichen Themenbereichen der betrieblichen Gesundheitsförderung (v.a. Ernährung, Bewegung & Mentale Gesundheit)
- Einfache Umsetzung als digitale Mini-Kampagne: Geeignet für alle digital erreichbaren Beschäftigtengruppen & erweiterbar durch zahlreiche Add-Ons (digital & analog).





movement24

MINI-KAMPAGNE IMMUNSTARK

Atemwegsbedingte Erkrankungen wirksam reduzieren.

Im Überblick

- 🕒 als 4-wöchige Kampagne (auf Wunsch auch längerer Zeitraum möglich)
- 👤 unbegrenzte TN-Zahl
- ✂️ durch zahlreiche Add-Ons erweiterbar
- ⚙️ digitale Umsetzung

Zielstellung

- Mitarbeitende erhalten Tipps & Hinweise, wie sie ihr Immunsystem stärken können.
- Die Anzahl und Intensität atemwegsbedingter Erkrankungen (v.a. in den Herbst- und Wintermonaten) wird reduziert.

Zielgruppe

- Alle Unternehmen und Beschäftigtengruppen, die eine digitale Umsetzung bevorzugen.





movement24

MINI-KAMPAGNE IMMUNSTARK

Atemwegsbedingte Erkrankungen wirksam reduzieren.

Im Überblick

- 🕒 als 4-wöchige Kampagne (auf Wunsch auch längerer Zeitraum möglich)
- 👤 unbegrenzte TN-Zahl
- ✚ durch zahlreiche Add-Ons erweiterbar
- ⚙️ digitale Umsetzung

Inhalte

4 Wochen lang dreht sich alles um das Thema ‚Immunstark‘ und wie es uns gelingt, fit & gesund durch die ‚Erkältungssaison‘ zu kommen.

Die Mini-Kampagne beinhaltet

- 1x Einführungsvortrag ‚Immunstark‘ (45 Min.)
- 3x bzw. 6x thematisch passende Vertiefungsvorträge (je 60 Min.)

Alle Vorträge werden aufgezeichnet und durch Handouts begleitet, die Bereitstellung erfolgt auf Wunsch über einen eigenen Onepager. Zudem kann die Mini-Kampagne durch zahlreiche Add-Ons erweitert werden.

VORTRÄGE

Interaktive Live-Vorträge im Rahmen der Mini-Kampagne Immunstark.



movement24



EINFÜHRUNGSVORTRAG IMMUNSTARK (45 Min.)

Unser Immunsystem ist ein faszinierendes Konstrukt, das wir durch unser Verhalten aktiv bei seiner (Abwehr-)Arbeit unterstützen können. Der Vortrag dient als Einstieg in das Thema und vermittelt wertvolle Tipps aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Schlaf und Entspannung.



FASZINATION SCHLAF (60 Min.)

Der Vortrag liefert spannende Fakten über die verschiedenen Schlafphasen, Schlafrhythmen und den Einfluss auf unser Immunsystem. Die Teilnehmenden erfahren, mit welchen kleinen Veränderungen sie ihr Schlafverhalten beeinflussen können – und so von mehr Energie profitieren.



IMMUNFOOD (60 Min.)

Vitamine, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe - sie alle stärken unser Immunsystem und schützen uns daher vor Krankheitserregern. In diesem Vortrag lernen die Teilnehmenden, wie eine gesunde und ausgewogene Ernährung sie dabei unterstützt gesund und widerstandsfähig zu bleiben.

VORTRÄGE

Interaktive Live-Vorträge im Rahmen der Mini-Kampagne Immunstark.



movement24



EINFLUSS VON LICHT (60 Min.)

Viele Vorgänge unseres Körpers werden – sowohl täglich als auch im Jahresverlauf - durch das Sonnenlicht gesteuert. Der Vortrag zeigt auf, was wir alle dafür tun können, damit unser Immunsystem profitiert, und wie wir es auch in der dunkleren Jahreszeit schaffen, genug Licht abzubekommen.



GESUNDER STOFFWECHSEL (60 Min.)

Der menschliche Körper besteht aus vielen verschiedenen Stoffwechsel-Feedback-Kreisen. In diesem Vortrag mit interaktiver Fragerunde erklären wir die grundlegenden Funktionsweisen unseres Stoffwechsels und geben wertvolle Tipps und Tricks für die Umsetzung im Alltag.



SELBSTFÜRSORGE (60 Min.)

Im Vortrag erfahren die Teilnehmenden, wie sie mehr Selbstfürsorge in ihren Alltag integrieren können. Dazu gehören zum Beispiel ein achtsamer Umgang mit dem persönlichen Energietank & ein selbstfürsorgliches Zeit- bzw. Pausenmanagement – wichtige Grundlagen für ein starkes Immunsystem.

VORTRÄGE

Interaktive Live-Vorträge im Rahmen der Mini-Kampagne Immunstark.



movement24



GESUNDE STRESSBEWÄLTIGUNG

(60 Min.)

Stress ist individuell – unser Stressmanagement sollte es auch sein. Deshalb befähigt dieser Vortrag die Mitarbeitenden, ihre körperlichen (Stress-) Reaktionen besser wahrzunehmen und zu interpretieren und die stressbedingten immunologischen Prozesse zu verstehen.



STRESS & ERNÄHRUNG (60 Min.)

In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmenden, wie sich Stress sowie unsere Emotionen auf unser Ernährungsverhalten auswirken und welchen Einfluss das auf unser Immunsystem hat. Darüber hinaus erhalten sie wichtige Tipps insbesondere für stressige Phasen.



ENERGIEMANAGEMENT IM ALLTAG

(60 Min.)

Mit den richtigen Strategien & Tipps können wir unser Energiemanagement aktiv beeinflussen. Was man unter dem „individuellen Energietank“ versteht und wie man seinen Körper beim Regenerieren unterstützen kann, erfahren die Teilnehmenden in diesem Vortrag.

BUCHUNGSOPTIONEN & PREISÜBERSICHT



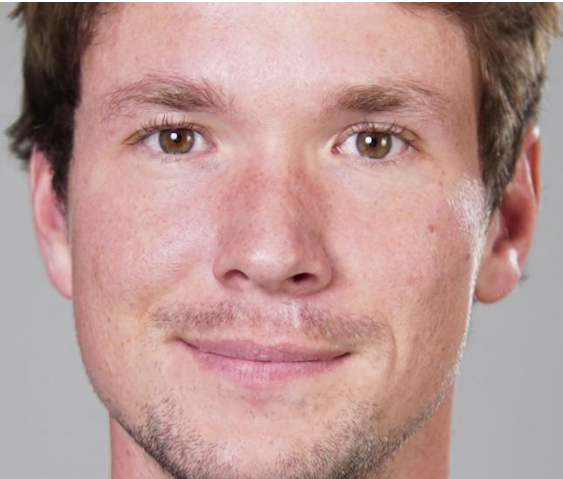
Mini-Kampagne Immunstark	Mit 4x Vorträgen	Mit 7x Vorträgen
Bis 250 Mitarbeitende	2.250€	3.750€
251 – 500 Mitarbeitende	2.550€	4.250€
501 – 1.000 Mitarbeitende	2.850€	4.750€
1.001 – 2.500 Mitarbeitende	3.150€	5.250€
2.501 – 5.000 Mitarbeitende	3.450€	5.750€
Projektmanagementpauschale inkl. Kommunikationsvorlagen	☒	☒

Alle Preise zzgl. MwSt. und gemäß AGB. Preise gelten für digitale Durchführung. Preisänderungen & Liefermenge vorbehalten.

Optionale Zusatzmodule	Preis
Immun-Guide (64 Seiten)	ab 7,90€ je Stk.
Virtuelle Themenräume zu Schwerpunktthemen	ab 290€ (je Themenraum)
Impulsvideos	ab 190€ (je Video)
Medizinischer Fachvortrag/Keynote ‚Wunderwerk Darm‘	ab 1.450€

Alle Preise zzgl. MwSt. und gemäß AGB. Preisänderungen & Liefermenge vorbehalten.

KONTAKT



Jakob Zierer

Mobil: +49 171 56 26 43 7

E-Mail: j.zierer@movement24.de

LinkedIn: [Jakob Zierer](#)



Christoph v. Oldershausen

Mobil: +49 151 117 006 07

E-Mail: c.oldershausen@movement24.de

LinkedIn: [Christoph von Oldershausen](#)



Nele Sorg

Mobil: +49 151 129 31 501

E-Mail: n.sorg@movement24.de

LinkedIn: [Nele Sorg](#)



movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

movement24 GmbH

Luisenstraße 62
D-80798 München

Telefon: 089 / 92 77 99 29

E-Mail: info@movement24.de

Web: www.movement24.de