

2025

# MOVEMENT24

Leistungskatalog  
**Pflege & Soziales**



**movement24**  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

# HERAUSFORDERUNGEN IM BEREICH PFLEGE & SOZIALES

Kaum ein anderer Bereich vereint derart hohe Arbeitsanforderungen (sowohl körperlich als auch psychisch) sowie steigenden Zeitdruck wie Pflege- und Sozialeinrichtungen. Hinzu kommen erschöpfte Mitarbeitende, die dringend Unterstützung benötigen.

Um diesen Anforderungen gerecht zu werden, haben wir einen spezifischen Leistungskatalog für den Bereich Pflege & Soziales entwickelt, der sich u.a. an **Pflegeeinrichtungen, soziale Träger, Kliniken und verwandte Bereiche** richtet.

- **Gesundheitsmodule**: Ein modularer Baukasten einzelner Leistungen, die einzeln oder kombiniert buchbar sind.
- **Gesundheitslösungen**: Vorstrukturierte Pakete, die besonders relevante Gesundheitsthemen & Herausforderungen adressieren.

## Schon gewusst?

Im Rahmen des **Pflegepersonal-Stärkungsgesetzes** (PpSG) stehen für Unternehmen in diesem Bereich besonders **attraktive Fördermöglichkeiten** durch die gesetzlichen Krankenkassen zur Verfügung. Gern übernehmen wir die Absprache mit Krankenkassen und berücksichtigen mögliche Partnerschaften & Förderungen bereits in der Angebotserstellung.



# GUTE GRÜNDE FÜR EINE ZUSAMMENARBEIT

- Mehr als **10 Jahre Markterfahrung** im BGM und BGF mit hunderten erfolgreich durchgeführten Projekten.
- Team mit Kompetenz und Erfahrung in allen Kernthemen der betrieblichen Gesundheitsförderung, inkl. **Qualifikationen gemäß Leitfaden Prävention** bzw. §20 SGB V.
- Zusätzliche, spezifische Expertise in den **Bereichen Pflege, Klinik & Soziales** durch langjährige Zusammenarbeit mit diversen Unternehmen aus der Branche.
- Nahezu alle Leistungen und Angebote sind sowohl auf **deutsch** als auch **englisch** sowie **analog** oder **digital** verfügbar.
- Wiederholte Auszeichnung als Top Brand Corporate Health sowie sehr hohe **Kundenzufriedenheit**.
- **Deutschlandweite Abdeckung** in diversen Fokusregionen.
- Ausgewählter BGM-/BGF-Partner zahlreicher **Top-Anbieter** wie machtfit, DearEmployee oder EGYM Wellpass.





movement24

# GESUNDHEITSMODULE

Leistungen für Mitarbeitende



movement24

# GESUNDHEITSMODULE

## Leistungen für Mitarbeitende

Mit unseren Gesundheitsmaßnahmen und Produkten **speziell für Pflege & Soziales** bieten wir einen modularen Baukasten an, aus dem sich (fast) jede Lösung gestalten lässt.

Ihnen fehlt etwas oder Sie haben spezifische Wünsche? Sprechen Sie uns an!



### AKTIONSTÄNDE

Spielerische Sensibilisierung – ausprobieren & ins Erleben kommen.



### CHALLENGES

Der Startschuss für einen gesünderen Alltag.



### CHECK-UPS

Wissenschaftlich fundiertes Know-how für maßgeschneiderte Handlungsempfehlungen.



### COACHINGS & BERATUNG

Professionelle Unterstützung bei persönlichen Themen.



### GESUNDHEITS-SETS

Pragmatisches Trainingsequipment, direkt für den Arbeitsplatz.



### GESUNDHEIT TO GO

Niederschwellige Gesundheitsaktionen zum direkten Mitmachen.



### GUIDES

Für eine nachhaltigere Umsetzung gesunder Verhaltensweisen im Alltag.



### WORKSHOPS

Intensive thematische Auseinandersetzung und hohe Interaktion in Kleingruppen.



### SEMINARE

In Theorie und Praxis zur Alltagsstrategie.

[Zu den Gesundheitslösungen](#)



movement24

# AKTIONSSTÄNDE

**Spielerische Sensibilisierung – ausprobieren & ins Erleben kommen.**

## Im Überblick

- 🕒 als ganzer (7 Std.) oder halber Tag (3,5 Std.)
- 👥 unbegrenzte TN-Zahl
- 📄 inkl. Info-, Rezept-, Trainingskarten (je nach Thema)
- ⚙️ analoge Umsetzung

## Kurzbeschreibung

An den Aktionsständen werden die Mitarbeitenden aktiv, setzen sich mit dem jeweiligen Thema auseinander und erhalten hilfreiche Tipps für den Alltag.

## Beliebte Zusatzleistungen

- Hochwertige Give Aways (z.B. Guides zu verschiedenen Gesundheitsthemen)
- Ergänzung um virtuellen Themenraum oder Tipp des Monats

ab 1.250€  
(je Tag)



# AKTIONSSTÄNDE

Für die ersten Schritte in einen gesünderen Alltag.



movement24



Bewegung

## STABIL IM ALLTAG

An diesem Aktionsstand stehen die Themen Kraft und Stabilität des Oberkörpers im Fokus - denn ein schwacher Rücken und Schultergürtel sind häufig Ursache für Beschwerden und Schmerzen am Bewegungsapparat.



Bewegung

## FUßGESUNDHEIT

Am Aktionsstand Fußgesundheits können die Mitarbeitenden die Welt der Füße entdecken und eine kurze Fußanalyse durchführen. Hierbei wird die Schuhgröße ermittelt und der Fußtyp analysiert. Zudem kann in einem Parcours das Geschick und die Kraft in der Fußmuskulatur getestet werden.



Ernährung

## SMOOTHIE-BIKE

Das Smoothie-Bike verbindet Spaß, Gesundheit und Ernährung. Die Mitarbeitenden können sich mit Muskelkraft und „Pedal-Power“ zu ihrem eigenen Smoothie radeln und erhalten jede Menge Rezeptkarten zum Nachmachen.

### Weitere ausgewählte Aktionsstände

Faszination Faszien; Fit bleiben, ein Leben lang; Carrera-Bike; Fun Area; Smoothiebar; SnackBar; Welt der Sinne; Let's Talk; Blitzentspannung; Aktiv am Arbeitsplatz; Heben & Tragen

# AKTIONSSTÄNDE

Für die ersten Schritte in einen gesünderen Alltag.



movement24



Mentale  
Gesundheit

## ENERGIEPAUSE (mit Relax Hub)

Der Relax Hub vereint Klang & Massagefunktion und schafft so ein intensives & kurzweiliges Entspannungserlebnis. Parallel stehen weitere Möglichkeiten der aktiven & passiven Entspannung zur Verfügung, um den Energietank in 5 Minuten wieder aufzufüllen.



Mentale  
Gesundheit

## RESILIENZRAD

Bei diesem Aktionsstand haben die Mitarbeitenden die Möglichkeit, durch das Drehen am Rad Informationen und eine Infokarte zu verschiedenen Resilienzfaktoren zu erhalten – inkl. konkreter Übungen für die Umsetzung im Alltag.



Sucht

## RAUSCHPARCOURS

Wie verändern sich unsere Wahrnehmung & Koordination im alkoholisierten Zustand? Dieser Aktionsstand zeigt eindrücklich, wie selbst „leichteste“ Alltagsaufgaben zur Herausforderung werden können, wenn der Alkoholpegel steigt und bietet einen niedrigschwelligen Einstieg in das Thema.

### Weitere ausgewählte Aktionsstände

Faszination Faszien; Fit bleiben, ein Leben lang; Carrera-Bike; Fun Area; Smoothiebar; SnackBar; Welt der Sinne; Let's Talk; Blitzentspannung; Aktiv am Arbeitsplatz; Heben & Tragen









movement24

# CHALLENGES

Der Startschuss für einen gesünderen Alltag.

## Im Überblick

-  1 Woche
-  unbegrenzte TN-Zahl
-  inkl. Kick-Off und Kommunikationsmaterialien
-  analoge oder digitale Umsetzung

## Kurzbeschreibung

Unsere Challenges sind der ideale Einstieg, um alte oder ungesunde Gewohnheiten aufzubrechen und durch neue zu ersetzen. Die Mitarbeitenden werden motiviert, ihren Alltag je nach Schwerpunktthema gesünder, produktiver oder auch stressfreier zu gestalten.

## Beliebte Zusatzleistungen

- Einbindung in Gesundheitskampagne oder Gesundheitstag
- Ergänzung um Gesundheitscontent oder virtuellen Themenraum

ab 1.250€  
(je Challenge)



# CHALLENGES

Weil Gesundheit Spaß machen darf.



movement24



## SCHRITTEWETTBEWERB

Bei dieser Challenge handelt es sich um einen Teamwettbewerb zur Steigerung der körperlichen Aktivität und des Teamzusammenhalts. Innerhalb einer Woche sammeln Teams gemeinsam Schritte. Dabei gilt die Devise: Je mehr, desto besser.



## REZEPTWETTBEWERB

Gemeinsam zu den besten Rezepten: Der Rezeptwettbewerb lädt alle Mitarbeitenden dazu ein, sich mit ihren besten Ideen & Rezepten zu beteiligen. Je nach Thema werden Kriterien festgelegt, anhand derer die Mitarbeitenden kreativ werden und ihre Rezepte einsenden können.







movement24

# CHECK-UPS

Wissenschaftlich fundiertes Know-how für maßgeschneiderte Handlungsempfehlungen.

## Im Überblick

-  als ganzer (7 Std.) oder halber Tag (3,5 Std.)
-  20 Termine à 20 Min. je Tag
-  inkl. individualisiertem Handout und Info-/Trainings-/Rezeptkarten (je nach Thema)
-  analoge Umsetzung

## Kurzbeschreibung

Mithilfe unserer wissenschaftlich fundierten Check-Ups erhalten Mitarbeitende eine individuelle Einschätzung ihres Gesundheitszustands sowie maßgeschneiderte Handlungsempfehlungen für ihren Alltag.

## Beliebte Zusatzleistungen

- Hochwertige Give Aways (z.B. Guides zu verschiedenen Gesundheitsthemen)
- Ergänzung um virtuellen Themenraum

ab 1.250€  
(je Tag)



# CHECK-UPS

Für die individuelle Beratung bei physischen Problemen.



movement24



Bewegung

## EMG-MUSKELTONUSMESSUNG

Mithilfe einer EMG-Muskeltonusmessung mit Live-Biofeedback wird die muskuläre Spannung im Schulter-Nackenbereich sichtbar gemacht. Nach einer ausführlichen Analyse der Daten erhalten die Mitarbeitenden individuelle Übungen für eine entspanntere Schulter-Nackermuskulatur.



Bewegung

## FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN (FMS)

Der FMS ist eine individuelle Bewegungsanalyse, bei der die Beweglichkeit und Stabilität des Bewegungsapparates getestet werden. Dadurch lassen sich Bewegungseinschränkungen frühzeitig erkennen und können so durch gezielte Übungen behoben werden.



Bewegung

## FUßSCREENING

Beim Fußscreening wird mittels einer Kraftmessplatte die Fuß- und Abrollbewegung sowie die Fußstellung analysiert. Anschließend erhalten die Teilnehmenden eine Beratung zu Anpassungsmöglichkeiten des Schuhwerks, ihrem individuellen Verhalten sowie Übungen.

# CHECK-UPS

Für die individuelle Beratung bei physischen Problemen.



movement24



*Bewegung*

## KRAFT-CHECK

Beim Kraft-Check wird über alltagsnahe Übungen die Maximalkraft verschiedener Muskelgruppen am Oberkörper gemessen. Zudem wird die Muskulatur einem Rechts-Links-Vergleich unterzogen, um mögliche Dysbalancen aufzudecken.



*Bewegung*

## RÜCKEN-CHECK

Die Analyse der Wirbelsäule wird über eine innovative Oberflächenmessung durchgeführt. Die Messung erfolgt nicht-invasiv und kann auch in dünner Alltagskleidung durchgeführt werden. Die Ergebnisse dienen als Grundlage, um Trainingsmöglichkeiten aufzuzeigen und erste Übungen anzuleiten.

# CHECK-UPS

Um die Vorgänge im Körper sichtbar zu machen.



movement24



Ernährung

## VITAL-CHECK

Mithilfe des Vital-Checks erhalten Mitarbeitende wertvolle Einblicke zu wichtigen medizinischen Parametern wie Cholesterin, Triglyceriden und Glukose - und das live im Check-Up Termin. Die Messwerte dienen als Einstieg in eine Beratung zur Lebensstiländerung über z.B. gesunde Ernährung.



Ernährung

## BIOELEKTRISCHE IMPEDANZANALYSE (BIA)

Mithilfe der Bioelektrischen Impedanzanalyse bekommen die Mitarbeitenden Auskunft über ihre Körperzusammensetzung. Sie erhalten Informationen und konkrete Messwerte zu ihrem Körperfettanteil, ihrer Muskelmasse, ihrem Viszeralfett, Körperwasser und Stoffwechselalter.



Schlaf- und  
Regeneration

## HRV-MESSUNG

Mithilfe der HRV-Messungen können die Mitarbeitenden ihr aktuelles Stresslevel testen – ein idealer Einstieg, um mit den anschließenden Tipps in ein erfolgreiches Stressmanagement zu starten.







movement24

# COACHINGS & BERATUNG

Professionelle Unterstützung bei persönlichen Themen.

## Im Überblick

-  als ganzer (7 Std.) oder halber Tag (3,5 Std.)
-  bis zu 12 Termine à 30 Min. oder 6 Termine à 60 Min. je Tag
-  inkl. Vor- und Nachbereitung (je nach Thema)
-  analoge oder digitale Umsetzung

## Kurzbeschreibung

In den Coachings und Beratungen bekommen Mitarbeitende in einem 1:1 Setting professionelle Unterstützung durch erfahrene Coaches & Gesundheitsberater:innen, sowohl bei persönlichen Fragestellungen oder Problemen als auch bei Hindernissen in der Umsetzung gesunder Verhaltensweisen.

## Beliebte Zusatzleistungen

- Begleitendes Workbook (z.B. Guides zu verschiedenen Gesundheitsthemen)
- Durchführung von Folgeterminen für eine nachhaltige Begleitung

ab 1.050€  
(je Tag)



# COACHINGS & BERATUNG

Professionelle Unterstützung bei persönlichen Themen.



movement24



Bewegung

## ERGONOMIEBERATUNG

In der Ergonomieberatung begleitet ein Ergonomiexperte die Beschäftigten in Einzelterminen, gibt Tipps & individuelles Feedback zum ergonomischen Arbeiten und leitet erste hilfreiche Ausgleichsübungen an.



Ernährung

## ERNÄHRUNGSBERATUNG

In den Ernährungsberatungen stehen kompetente Ernährungsberater:innen u.a. zu folgenden Fragestellungen beratend zur Seite: Gewichtsmanagement, Nahrungsmittelunverträglichkeiten & Immunsystem, Einfluss von Stress auf die Ernährung.



Mentale  
Gesundheit

## RESSOURCENCOACHING

Die Mitarbeitenden werden darin unterstützt, persönliche Ressourcen und Resilienzfaktoren (wieder-) zu entdecken und zu stärken. Sie erhalten Impulse für einen lösungsorientierten und selbstreflektierten Umgang mit den individuellen Belastungen.

### Weitere ausgewählte Coachings & Beratungen

Body Check (Bewegungsberatung); Habit Coaching; Psychosoziale Beratung; Schlafberatung; Coaching Gesunde (Selbst-)Führung





movement24

# GESUNDHEITS-SETS

Pragmatisches Trainingsequipment, direkt für den Arbeitsplatz.

## Im Überblick

- 🕒 zeitunabhängige Nutzung
- 👤 flexible Stückzahlen
- 📄 inkl. Trainingsanleitungen (analog oder digital)
- ⚙️ analoge Bereitstellung

## Kurzbeschreibung

Unsere fertigen Komplettpakete kommen direkt am Arbeitsplatz zum Einsatz. Ob aktive Pause oder kurze Entspannungsübung – mithilfe des professionellen Equipments und der anschaulichen Anleitungen ist für jeden Mitarbeitenden die richtige Übung dabei.

## Beliebte Zusatzleistungen

- Individuelles Branding oder eigene Inhalte im unternehmensspezifischen Corporate Design
- FitBox Kick-Off Workshops

ab 33,90€  
(je FitBag)



# GESUNDHEITS-SETS

Helpen bei schmerzdem Rücken und müden Beinen.



movement24



Bewegung

## FITBAG

Die FitBag ist ein fertiges Komplettpaket im stylischen Stoffbeutel, das direkt am Arbeitsplatz zum Einsatz kommt. Sie enthält pragmatisches Trainingsequipment sowie eine Anleitung für Übungen, um Rückenbeschwerden und Verspannungen direkt zu lindern.



Bewegung

## FITBOX

Alles an einem Ort und direkt einsatzbereit mit der FitBox. Sie enthält Trainingsequipment sowie Übungsanleitungen für Gruppen bis zu 15 Personen. Ideal für den Pausenraum oder andere größere Räume, um dort gemeinsam Rückenbeschwerden und Verspannungen entgegenzutreten.



Bewegung

## FITBOX MINI

Das fertige Komplettpaket im Schuhkartonformat. Die FitBox mini enthält Trainingsequipment und Anleitungen für Übungen, die direkt am Arbeitsplatz Rückenbeschwerden und Verspannungen lindern. Ideal für den Pausenraum oder Teeküchen.







movement24

# GESUNDHEIT TO GO

**Niederschwellige Gesundheitsaktionen zum direkten Mitmachen.**

## Im Überblick

-  als ganzer (7 Std.) oder halber Tag (3,5 Std.)
-  unbegrenzte TN-Zahl
-  inkl. Equipment und/oder Snacks sowie passenden Infokarten
-  analoge Umsetzung

## Kurzbeschreibung

Zeitlich flexibel und direkt am Arbeitsplatz, das ist ‚Gesundheit to Go‘. Dabei bewegt sich die Expertin/der Experte durch den Standort, kommt so in den direkten Austausch mit den Mitarbeitenden und holt diese zum entsprechenden Thema ab.

## Beliebte Zusatzleistungen

- Ideal als aufsuchende Maßnahme im Rahmen eines Gesundheitstages
- Hochwertige Give-Aways für die Mitarbeitenden, z.B. Guides

ab 950€  
(je Tag)



# GESUNDHEIT TO GO

Für die kleinen Häppchen ‚Gesundheit‘ zwischendurch.



movement24



## BEWEGUNG TO GO

‚Bewegung to Go‘ bringt die Mitarbeitenden direkt am Arbeitsplatz in Bewegung. Ein:e Trainer:in ist an unterschiedlichen Stellen des Standorts aktiv und führt kurze Bewegungseinheiten mit den Mitarbeitenden durch. So wird ein Ausgleich für die einseitige Belastung im Arbeitsalltag geschaffen.



## SNACKS TO GO

‚Snacks to Go‘ versorgt die Mitarbeitenden direkt am Arbeitsplatz mit gesunden Snacks. Ein Experte/eine Expertin läuft mit einem gut gefüllten Bauchladen voller gesunder Snacks durch den Standort und bietet den Mitarbeitenden gesunde Snacks an.







movement24

# GUIDES

Für eine nachhaltigere Umsetzung gesunder Verhaltensweisen im Alltag.

## Im Überblick

-  zeitunabhängige Nutzung
-  ein Guide je MA, flexible Stückzahlen
-  zu einzelnen Gesundheitsthemen oder themenübergreifend
-  analoge oder digitale Bereitstellung

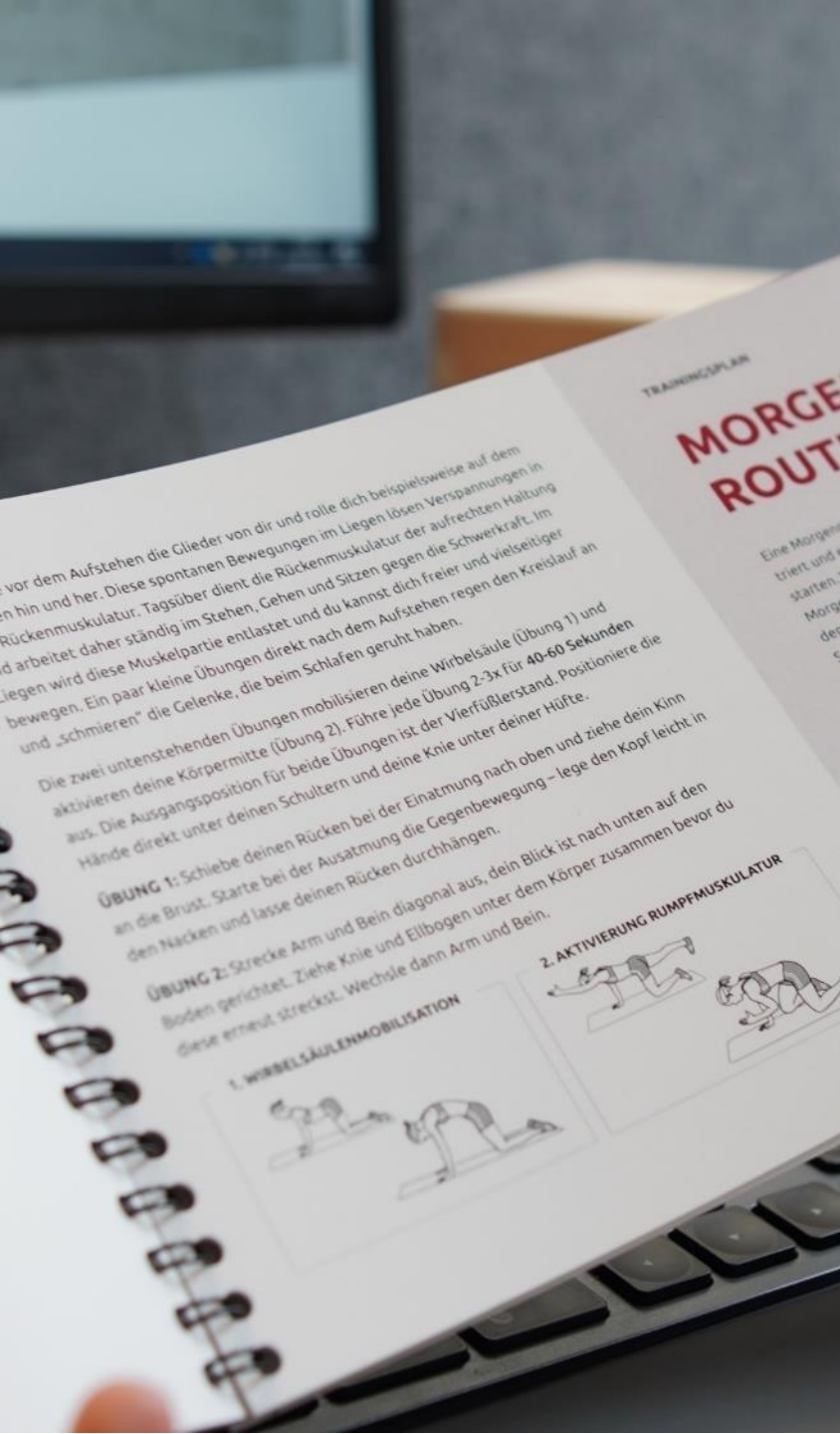
## Kurzbeschreibung

Unsere Guides beleuchten beliebte Gesundheitsthemen, wissenschaftlich fundiert und trotzdem praxisnah, mit vielen Tipps und Anwendungsbeispielen für den Alltag sowie hilfreichen Checklisten, Reflexionsaufgaben und vielem mehr.

## Beliebte Zusatzleistungen

- Gestaltung im unternehmensspezifischen Corporate Design
- Erstellung projekt- oder themenspezifischer Guides

ab 5,90€  
(je Stk.)



# GUIDES

Infos für überall – egal ob in der Arbeit oder zuhause.



movement24



Bewegung

## BOOKLET FASZIEN

Das Booklet zum Thema Faszien enthält spannende Informationen und viele praktische Übungen für den Alltag. Neben theoretischem Wissen über das Faszienmodell finden die Mitarbeitenden Tipps und Tricks für einen bewegten Alltag sowie viele kleine Übungen mit dem Faszienball.



Ernährung

## BOOKLET RICHTIG VOLLTANKEN

Unser Gehirn leistet jeden Tag Erstaunliches – im Gegenzug verlangt es dafür ca. 20 % unseres gesamten Energiebedarfs. Die leckeren Rezepte und wertvollen Tipps im Booklet unterstützen die Mitarbeitenden, dass ihr Gehirn optimal mit Energie und Nährstoffen versorgt wird.



Ernährung

## BRAINFOOD-GUIDE

Der Brainfood-Guide bietet den Mitarbeitenden eine vielfältige Auswahl an Rezepten für kleine Snacks und leichte Gerichte. Jedes Rezept ist so gestaltet, dass es schnell und mit wenig Aufwand vorbereitet und einfach transportiert werden kann – perfekt für den Arbeitsalltag.

# GUIDES

Infos für überall – egal ob in der Arbeit oder zuhause.



movement24



Mentale  
Gesundheit

## RESILIENZ-GUIDE

Mit dem Resilienz-Guide werden die Mitarbeitenden bei der Stärkung ihres „psychischen Immunsystems“ unterstützt. Die sieben Säulen der Resilienz werden mit konkretem Alltagsbezug vorgestellt. Praxisnahe Übungen und anschauliche Darstellungen machen die Stärkung der Resilienz erlebbar.



Mentale  
Gesundheit

## BOOKLET FOKUSWOCHEN MENTALE GESUNDHEIT

Dieses Booklet enthält die wichtigsten Basics über Stress und Stressbewältigungsmethoden. Es lädt dazu ein, die persönlichen (Arbeits-)Anforderungen und das eigene Stressgeschehen unter die Lupe zu nehmen und hilfreiche Impulse für die Stärkung der persönlichen Stresskompetenz zu erkennen.



Immunsystem

## IMMUN-GUIDE

Im Immun-Guide werfen wir einen genauen Blick auf die Faktoren, die unser Immunsystem maßgeblich beeinflussen. Mit praktischen Tipps und hilfreichen Informationen macht dieses Booklet deutlich, mit welchen Möglichkeiten wir einen positiven Einfluss auf unser Immunsystem haben können.







movement24

# WORKSHOPS

**Intensive thematische Auseinandersetzung und hohe Interaktion in Kleingruppen.**

## Im Überblick

-  45-90 Min. (je nach Thema)
-  bis zu 15 TN
-  inkl. Handout und/oder Arbeitsblatt
-  analoge oder digitale Umsetzung

## Kurzbeschreibung

Unsere Workshops legen den Fokus auf eine praktische Auseinandersetzung mit den Inhalten der Gesundheitsförderung. Dabei stehen die Interaktion der Teilnehmenden sowie die Anwendbarkeit der Strategien im eigenen Alltag im Vordergrund.

## Beliebte Zusatzleistungen

- Ergänzung um virtuellen Themenraum oder Tipp des Monats
- Begleitendes Workbook (z.B. Guides zu verschiedenen Gesundheitsthemen)

ab 540€  
(je Workshop)





# WORKSHOPS

Für gesunde Bewegung und Ernährung, auch wenn es stressig wird.



movement24



## BEWEGUNG IM (ARBEITS-)ALLTAG

In diesem Workshop entwickeln die Teilnehmenden ein Verständnis für die Relevanz von täglicher Bewegung. Mithilfe kurzer Bewegungseinheiten mit Übungen zum Mit- und Nachmachen können sich die Teilnehmenden persönliche Bewegungsstrategien für ihren Alltag erarbeiten.



## IMMUNFOOD

In diesem Workshop erfahren die Teilnehmenden anhand von theoretischem Wissen und der direkten praktischen Umsetzung bei einer gemeinsamen Mahlzeitenzubereitung, welche Ernährungsweise die Basis eines gesunden Immunsystems ist.



## SNACKTIME

Der Workshop vereint alltagsrelevantes Theoriewissen mit der direkten Umsetzung. Die Teilnehmenden bereiten gemeinsam mit einer Ernährungswissenschaftlerin einen gesunden Snack zu und tauschen sich dabei über individuelle Fragen aus.

### Weitere ausgewählte Workshops (Bewegung, Ernährung)

Fußgesundheit; Faszientraining; Aktiver Start in den Tag; Lunchtime; Nachhaltig genießen; Zuckerfrei Unterwegs; Zucker – die süße Versuchung; Ernährungsmythen

# WORKSHOPS

Für einen einfacheren Umgang mit Stress.



movement24



## GESUNDE STRESSBEWÄLTIGUNG

Stress ist individuell – unser Stressmanagement sollte es auch sein. Es werden alltagstaugliche Umsetzungstipps (u.a. zur Entspannungsfähigkeit) vorgestellt und die Teilnehmenden dabei unterstützt, diese in ihren persönlichen Alltag zu übertragen.



## RESILIENZ

Nach einer kurzen Einführung werden die sieben Resiliensäulen besprochen und diskutiert. Die praktischen Übungen, konkrete Aufgaben und der Erfahrungsaustausch unterstützen die Teilnehmenden, die Resilienzfaktoren aktiv in ihren aktuellen Alltagssituationen anzuwenden.



## ENERGIETANKSTELLE

In diesem Workshop erfahren die Teilnehmenden, warum die richtige Pausengestaltung so wichtig ist, und identifizieren mithilfe des Energietankmodells ihre persönlichen Energiespender und –räuber.

### Weitere ausgewählte Workshops (Mentale Gesundheit, Schlaf & Regeneration)

Breaking Bad Habits; Achtsamkeit Erleben; Umgang mit Emotionen; Blitzentspannung; Schlaf Gut







movement24

# SEMINARE

In Theorie und Praxis zur Alltagsstrategie.

## Im Überblick

-  als halber Tag (3,5 Std.), ganzer Tag (7 Std.) oder zweitägig
-  bis zu 15 TN
-  inkl. Handout, Info-, Rezept- oder Trainingskarten sowie Arbeitsblättern (je nach Thema)
-  analoge oder digitale Umsetzung

## Kurzbeschreibung

In unseren Seminaren kommt es in Theorie & Praxis zu einer intensiven Auseinandersetzung mit den verschiedenen Gesundheitsthemen. Die Mitarbeitenden erlangen dabei wichtige Kompetenzen und entwickeln eigene Strategien für die Umsetzung im Alltag.

## Beliebte Zusatzleistungen

- Coachings für eine nachhaltige Begleitung & Umsetzung
- Gestaltung kundenspezifischer Seminarkonzepte

ab 1.450€  
(je Seminartag)



# SEMINARE

Für eine gesunde Ernährung und Bewegung, die auch im Alltag funktionieren.



movement24



## RÜCKENGERECHTES ARBEITEN

Die Teilnehmenden lernen Lösungsansätze kennen, um den typischen Beschwerdebildern in der Pflege entgegenzuwirken. Als Basis dienen ergonomische Grundlagen, mit Fokus auf dem Bewegungsablauf „Heben und Tragen“. Diese Grundlagen werden an Beispiele aus der Praxis geknüpft.



## EAT CLEVER Gesunde Ernährung im Schichtalltag

Neben Tipps zum Thema Ernährung bei Schichtarbeit bereiten wir in diesem Seminar gesunde Rezepte zu, die schnell gehen und sich gut zum Vorkochen und Mitnehmen eignen. Darüber hinaus gibt es wertvolle Tricks, um eine gesunde Ernährung auch im stressigen Alltag umzusetzen.



## IMMUNFOOD

In diesem Seminar erfahren die Teilnehmenden, warum eine ausgewogene & nährstoffreiche Ernährungsweise die Basis eines gesunden Immunsystems ist. Darüber hinaus steht die Rolle des Darms für unsere Gesundheit und Immunabwehr im Fokus.

### Weitere ausgewählte Seminare (Bewegung, Ernährung)

Brainfood; Low Carb Ernährung; Essen Unterwegs; Bewegung im Alltag; Beweglichkeit; Faszination Faszien

# SEMINARE

Für die Stärkung der mentalen Gesundheit.



movement24



## MEHR GELASSENHEIT IM ALLTAG Sorge für dich und deinen Energietank

Die Anforderungen unseres (Arbeits-) Alltags zu meistern verlangt uns einiges ab. Es bedarf eines effektiven Auffüllens unseres Energietanks sowie ein Verständnis für den persönlichen Handlungsspielraum, um Stressphasen gut zu bewältigen – sowohl in der Theorie als auch in der Praxis.



## RESILIENZ Das Immunsystem der Psyche

Resilienz ist eine wichtige Eigenschaft, um Krisen und Stressphasen durchzustehen und dabei gesund zu bleiben. Im Seminar sprechen wir über die sieben Resilienzfaktoren, probieren Übungen dazu aus und entwickeln gemeinsam Ideen, wie der Transfer in den Alltag gelingen kann.



## BREAKING BAD HABITS Den inneren Schweinehund überlisten

Allein das Wissen darüber, was uns gut tun würde bzw. was wir ändern möchten, reicht für tatsächliche Veränderung meist nicht aus. In diesem Seminar werden die Teilnehmenden ihren persönlichen Mustern auf die Spur kommen und klären, welche Rolle Motivation und Disziplin dabei spielen.

### Weitere ausgewählte Seminare (Mentale Gesundheit, Schlaf & Regeneration)

Achtsamkeit & Selbstfürsorge; Regeneration & Energiemanagement; Stressbewältigung & Erholung



movement24

# **GESUNDHEITSLÖSUNGEN**

für besonders relevante Themen



movement24

# GESUNDHEITSLÖSUNGEN

## für besonders relevante Themen

Mit unseren Gesundheitslösungen **speziell für Pflege & Soziales** bieten wir vorstrukturierte Pakete an, die verschiedene Module sinnvoll kombinieren und besonders relevante Gesundheitsthemen adressieren.

Ihnen fehlt etwas oder Sie haben spezifische Wünsche? Sprechen Sie uns an!



### GESUNDHEITSTAG IMMUNSTARK

Atemwegsbedingte Erkrankungen wirksam reduzieren.



### GESUNDHEITSTAG ENERGIEKICK

Neue Energie tanken und besser mit Stress umgehen.



### AKTIONSWOCHE STRESS & ERHOLUNG

Du musst dich auch um dich kümmern, um dich um andere kümmern zu können.



### AKTIONSWOCHE FUßGESUNDHEIT

Denn für müde Füße ist jeder Weg zu weit.



### KAMPAGNE GESUNDER RÜCKEN

Für einen starken & schmerzfreien Rücken.



### GEMEINSAM STARK

Energie aus einem starken Team ziehen.

[Zu den Gesundheitsmodulen](#)







movement24

# GESUNDHEITSTAG IMMUNSTARK

Atemwegsbedingte Erkrankungen wirksam reduzieren.

## Im Überblick

-  als ganzer (7 Std.) oder halber Tag (3,5 Std.)
-  TN-Zahl abhängig von Anzahl gebuchter Module
-  in den Größen S & M verfügbar
-  analoge Umsetzung (optional mit begleitenden digitalen Modulen)

## 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

- Geeignet für alle Mitarbeitenden der Einrichtung.





# GESUNDHEITSTAG IMMUNSTARK

## Die Module im Überblick



movement24



### AKTIONSSTÄNDE

(analog; je 3,5 bzw. 7 Std.)

- Smoothiebike
- SnackBar
- Blitzentspannung
- Energiepause (mit Relax Hub)



### CHECK-UPS

(analog; bis zu 20 Termine je 20 Min.)

- HRV-Stressmessung (Herzratenvariabilität)
- Vital-Check (Blutparameter)
- Bioimpedanzanalyse (Körperzusammensetzung)



### VORTRÄGE

(analog/digital; je 60 Min.)

- Immunstark
- Immunfood
- Stress & Ernährung

# GESUNDHEITSTAG IMMUNSTARK

## Die Module im Überblick



movement24



### WORKSHOPS

(analog; je 60 Min.)

- Immunfood
- Snacktime
- Gesunde Stressbewältigung
- Schlaf Gut



### SONSTIGE MODULE

- Snacks to Go (analog; 3,5 bzw. 7 Std.)
- Immun-Guide (analog)

# GESUNDHEITSTAG IMMUNSTARK

## Preisübersicht & Buchungsoptionen



movement24

Folgende Pakete und Optionen sind praxiserprobt und entsprechend zusammengestellt.  
Dennoch können alle genannten Pakete & Module auch kundenspezifisch angepasst werden.

Basismodule	Paket S	Paket M
Aktionsstände	<input checked="" type="checkbox"/> 1x Aktionsstand	<input checked="" type="checkbox"/> 1x Aktionsstand
Check-Ups (je Tag 20 x 20min)	<input checked="" type="checkbox"/> 1x Check-Up (20 Termine)	<input checked="" type="checkbox"/> 1x Check-Up (20 Termine)
Vorträge & Workshops	<input type="checkbox"/> X	<input checked="" type="checkbox"/> 4x Vorträge/ Workshops
Snacks to Go	<input type="checkbox"/> X	<input checked="" type="checkbox"/> 1x Snacks to Go
Projektmanagementpauschale inkl. Kommunikationsvorlagen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Summe</b>	<b>2.750€*</b>	<b>5.250€*</b>

Alle Preise zzgl. MwSt. und gemäß AGB. Lebensmittelkosten werden wie anfallend berechnet. Preisänderungen & Liefermenge vorbehalten. Preiskalkulation auf Basis einer ganztägigen Veranstaltung.  
\*400€ Aufpreis bei Buchung des Smoothie-Bikes

Zusatzmodule	Preis
Immun-Guide	ab 7,90€ je Stk.

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







movement24

# GESUNDHEITSTAG ENERGIEKICK

Neue Energie tanken und besser mit Stress umgehen.

## Im Überblick

-  als ganzer (7 Std.) oder halber Tag (3,5 Std.)
-  TN-Zahl abhängig von Anzahl gebuchter Module
-  in den Größen S & M verfügbar
-  analoge Umsetzung (optional mit begleitenden digitalen Modulen)

## Zielstellung

- Mitarbeitende erhalten Tipps & Hinweise, wie sie ihr Energielevel wieder erhöhen können.
- Mitarbeitende erhalten eine Einschätzung zu ihrem Stresslevel und lernen Strategien für einen gesunden Umgang mit Stress sowie kurze Entspannungspausen im (Arbeits-)Alltag.

## Zielgruppe

- Besonders geeignet für alle Mitarbeitenden, die eine hohe Arbeitsbelastung haben.



# GESUNDHEITSTAG ENERGIEKICK

## Die Module im Überblick



movement24



### AKTIONSSTÄNDE

(analog; je 3,5 bzw. 7 Std.)

- Blitzentspannung
- Faszination Faszien
- Energiepause (mit Relax Hub)



### CHECK-UPS

(analog; bis zu 20 Termine je 20 Min.)

- HRV-Stressmessung (Herzratenvariabilität)
- EMG-Muskeltonusmessung



### VORTRÄGE

(analog/digital; je 60 Min.)

- Energiemanagement im Alltag
- Gesunde Selbstführung
- Fit in den Tag

# GESUNDHEITSTAG ENERGIEKICK

## Die Module im Überblick



movement24



### WORKSHOPS

(analog/digital)

- Energietankstelle (45 Min.)
- Schlaf Gut (60 Min.)
- Gesunde Stressbewältigung (90 Min.)



### SONSTIGE MODULE

- Kurseinheiten Entspannte Pause (analog/digital): z.B. Atementspannung, Körperreise, PMR (je 20 Min.)
- Booklet Fokuswochen Mentale Gesundheit (analog)

# GESUNDHEITSTAG ENERGIEKICK

## Preisübersicht & Buchungsoptionen



movement24

Folgende Pakete und Optionen sind praxiserprobt und entsprechend zusammengestellt.  
Dennoch können alle genannten Pakete & Module auch kundenspezifisch angepasst werden.

Basismodule	Paket S	Paket M
Aktionsstände	<input checked="" type="checkbox"/> 1x Aktionsstand	<input checked="" type="checkbox"/> 1x Aktionsstand
Check-Ups (je Tag 20 x 20min)	<input checked="" type="checkbox"/> 1x Check-Up (20 Termine)	<input checked="" type="checkbox"/> 1x Check-Up (20 Termine)
Vorträge & Workshops	<input type="checkbox"/> X	<input checked="" type="checkbox"/> 4x Vorträge/ Workshops
Kurseinheiten	<input type="checkbox"/> X	<input checked="" type="checkbox"/> 8x Kurseinheiten
Projektmanagementpauschale inkl. Kommunikationsvorlagen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Summe</b>	<b>2.750€</b>	<b>5.150€</b>

Alle Preise zzgl. MwSt. und gemäß AGB. Preisänderungen & Liefermenge vorbehalten. Preiskalkulation auf Basis einer ganztägigen Veranstaltung.

Zusatzmodule	Preis
Booklet Fokuswochen mentale Gesundheit	ab 5,90€ je Stk.

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







movement24

# AKTIONSWOCHE STRESS & ERHOLUNG

**Du musst dich auch um dich kümmern, um dich um andere kümmern zu können.**

## Im Überblick

-  eine Woche (auch Verlängerung auf 2 Wochen möglich)
-  TN-Zahl abhängig von Anzahl gebuchter Module
-  in den Größen S & M verfügbar
-  analoge Umsetzung

## Zielstellung

- Der Umgang mit Stress verbessert sich & Mitarbeitende kennen Möglichkeiten, auch während des Arbeitstages kurze Entspannungspausen einzubauen.
- Möglichst viele Mitarbeitende der Einrichtung erhalten Tipps & Hinweise sowie individuelle Empfehlungen für ihr Stressmanagement.

## Zielgruppe

- Geeignet für alle Mitarbeitenden der Einrichtung.





# AKTIONSWOCHE STRESS & ERHOLUNG

## Die Woche im Überblick



movement24



### ENERGIEPAUSE (mit Relax Hub)

(analog; 3,5 Std.)

Der Relax Hub vereint Klang & Massagefunktion und schafft so ein intensives & kurzweiliges Entspannungserlebnis. Parallel stehen weitere Möglichkeiten der aktiven & passiven Entspannung zur Verfügung, um den Energietank in 5 Minuten wieder aufzufüllen.



### CHECK-UP HRV-STRESSMESSUNG

(analog; bis zu 20 Termine je 20 Min.)

Mithilfe der HRV-Messungen können die Mitarbeitenden ihr aktuelles Stresslevel testen – ein idealer Einstieg, um mit den anschließenden Tipps in ein erfolgreiches Stressmanagement zu starten!



### WORKSHOP & KURSEINHEITEN

(analog/digital)

Im Workshop ‚Lass dich nicht stressen‘ (90 Min.) erfahren die Teilnehmenden, warum echtes Stressmanagement mehr als nur Entspannung ist. In den Kurseinheiten ‚Entspannte Pause‘ (20 Min.) kommen die Mitarbeitenden mit Hilfe verschiedener Verfahren direkt in die Entspannung.

#### Montag

Aktionsstand  
Energiepause  
(3,5 Std.)



#### Dienstag

Check-Ups  
HRV-Messung  
(20 x 20min Termine)



#### Mittwoch

Check-Ups  
HRV-Messung  
(20 x 20min Termine)



#### Donnerstag

Workshops (2x 90 Min.)  
& Kurseinheiten  
(4x 20 Min.)

# AKTIONSWOCHE STRESS & ERHOLUNG



## Preisübersicht & Buchungsoptionen

Folgende Pakete und Optionen sind praxiserprobt und entsprechend zusammengestellt.  
Dennoch können alle genannten Pakete & Module auch kundenspezifisch angepasst werden.

Basismodule	Paket S	Paket M
Aktionsstand Energiepause (mit Relax Hub) (optional: Bereitstellung für weitere 2 Wochen)	<input checked="" type="checkbox"/> 1x Aktionsstand	<input checked="" type="checkbox"/> 1x Aktionsstand
Check-Up HRV-Stressmessung (je Tag 20 x 20min)	<input checked="" type="checkbox"/> 2x Check-Up (40 Termine)	<input checked="" type="checkbox"/> 4x Check-Up (80 Termine)
Workshops & Kurseinheiten	<input checked="" type="checkbox"/> 2x Workshops & 4x Kurseinheiten	<input checked="" type="checkbox"/> 4x Workshops & 8x Kurseinheiten
Projektmanagementpauschale inkl. Kommunikationsvorlagen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Summe</b>	<b>5.250€</b>	<b>9.250€</b>

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

Zusatzmodule	Preis
Resilienz-Guide	ab 7,90€ je Stk.
Ressourcencoachings	ab 1.050€ je Tag

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







movement24

# AKTIONSWOCHE FUßGESUNDHEIT

**Denn für müde Füße ist jeder Weg zu weit.**

## Im Überblick

-  eine Woche (auch Verlängerung auf 2 Wochen möglich)
-  TN-Zahl abhängig von Anzahl gebuchter Module
-  in den Größen S & M verfügbar
-  analoge Umsetzung (optional mit begleitenden digitalen Modulen)

## Zielstellung

- Das Thema Fußgesundheit bekommt eine größere Aufmerksamkeit und wird als wichtiger Gesundheitsfaktor im (Arbeits-)Alltag als Pflegekraft thematisiert.
- Möglichst viele Mitarbeitende der Einrichtung erhalten individuelle Empfehlungen für gesunde & schmerzfreie Füße und können Übungen selbstständig anwenden.

## Zielgruppe

- Besonders geeignet für alle Mitarbeitenden der Einrichtung, die überdurchschnittlich viel gehen bzw. stehen.

# AKTIONSWOCHE FUßGESUNDHEIT

## Die Woche im Überblick



movement24



### AKTIONSSTAND FUßGESUNDHEIT

(analog; 3,5 Std.)

Hier können sich die Mitarbeitenden zu den Angeboten der Aktionswoche informieren und die Welt der Füße entdecken. Bei einer kurzen Analyse werden Schuhgröße und Fußtyp analysiert. In einem kleinen Parcours können die Geschicklichkeit und die Kraft in der Fußmuskulatur getestet werden.

### CHECK-UP FUßSCREENING

(analog; bis zu 20 Termine je 20 Min.)

Beim Fußscreening wird mittels einer Kraftmessplatte die Fuß- und Abrollbewegung sowie die Fußstellung analysiert. Daran anschließend erhalten die Teilnehmenden eine individuelle Beratung zu Anpassungsmöglichkeiten und unterstützenden Übungen für eine erfolgreiche Umsetzung im Alltag.

### WORKSHOP & KURSEINHEITEN

(analog/digital)

Im interaktiven Workshop ‚Fußgesundheit‘ (45 Min.) wird geraten, diskutiert und ausprobiert, denn schon kleine Veränderungen helfen, um die Füße zu entlasten und die Fußgesundheit zu verbessern. Die ‚bewegte Pause‘ (15 Min.) hält Übungen für die Füße bereit, die gemeinsam durchgeführt werden.

#### Montag

Aktionsstand  
Fußgesundheit  
(3,5 Std.)



#### Dienstag

Check-Ups  
Fußscreening  
(20x 20min)



#### Mittwoch

Check-Ups  
Fußscreening  
(20x 20min)



#### Donnerstag

Workshops (3x 60 Min.)  
& Kurseinheiten  
(4x 15 Min.)

# AKTIONSWOCHE FUßGESUNDHEIT

## Preisübersicht & Buchungsoptionen



Folgende Pakete und Optionen sind praxiserprobt und entsprechend zusammengestellt.  
Dennoch können alle genannten Pakete & Module auch kundenspezifisch angepasst werden.

Basismodule	Paket S	Paket M
Aktionsstand Fußgesundheit	<input checked="" type="checkbox"/> 1x Aktionsstand	<input checked="" type="checkbox"/> 1x Aktionsstand
Check-Up Fußscreening (je Tag 20 x 20min)	<input checked="" type="checkbox"/> 2x Check-Up (40 Termine)	<input checked="" type="checkbox"/> 4x Check-Up (80 Termine)
Workshops & Kurseinheiten	<input checked="" type="checkbox"/> 3x Workshops & 4x Kurseinheiten	<input checked="" type="checkbox"/> 6x Workshops & 8x Kurseinheiten
Projektmanagementpauschale inkl. Kommunikationsvorlagen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Summe</b>	<b>4.850€</b>	<b>8.750€</b>

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

Zusatzmodule	Preis
Online-Tool ‚Happy Feet, Happy Back‘ (4 Wochen Laufzeit)	700€
FitBox mini (enthält Equipment für bewegte Pausen & Fußübungen)	199€ je Stk.
Faszienball (8cm) / Faszienrolle mini	ab 6,50€ je Stk.

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



movement24

# KAMPAGNE GESUNDER RÜCKEN

Für einen starken & schmerzfreien Rücken.

## Im Überblick

- 🕒 mehrere Wochen (nach Absprache)
- 👤 TN-Zahl abhängig von Anzahl gebuchter Module
- ✂️ in den Größen S & M verfügbar
- ⚙️ analoge Umsetzung (optional mit begleitenden digitalen Modulen)

## Zielstellung

- Während der Kampagne erhält das Thema Rückengesundheit in der Einrichtung so viel Aufmerksamkeit, das möglichst viele Mitarbeitende erreicht werden.
- Die Teilnehmenden der Check-Ups & Seminare erhalten individuelle Empfehlungen, die sie im Arbeitsalltag anwenden können und die einen echten Mehrwert schaffen.

## Zielgruppe

- Besonders geeignet für alle körperlich tätigen Mitarbeitenden in der Einrichtung.

# KAMPAGNE GESUNDER RÜCKEN

## Die Module im Überblick



movement24



### KICK-OFF AKTIONSTAG

(analog; 3,5 Std.)

Am Aktionsstand ‚Stabil im Alltag‘ können sich die Mitarbeitenden zu den Angeboten der Kampagne informieren und einen Krafttest mit alltagsnahen Bewegungen durchführen. Zusätzlich aktiviert ein/e Experte/in die Mitarbeitenden mit leckeren Snacks und Ausgleichsübungen direkt am Arbeitsplatz.



### RÜCKEN-CHECK

(analog; bis zu 20 Termine je 20 Min.)

Die Analyse der Wirbelsäule wird über eine innovative Oberflächenmessung durchgeführt. Die Messung erfolgt nicht-invasiv und kann auch in dünner Alltagskleidung durchgeführt werden. Die Ergebnisse dienen als Grundlage, um Trainingsmöglichkeiten aufzuzeigen und erste Übungen anzuleiten.



### SEMINAR RÜCKENGERECHT

(analog, 3,5 Std.)

Im Seminar ‚Rückengerechtes Arbeiten in der Pflege‘ lernen die Teilnehmenden Lösungsansätze kennen, um den typischen Beschwerdebildern in der Pflege entgegenzuwirken. Der Fokus liegt auf dem Bewegungsablauf „Heben und Tragen“ und der Einbindung zahlreicher Beispiele aus der Praxis.

#### Kick-Off

Aktionstag  
Gesunder Rücken  
(3,5 Std.)



#### Woche 1-3

Check-Ups  
(2x 20 Termine) &  
Seminare (2x 3,5 Std.)



#### Begleitend

Plakate mit  
Bewegungsübungen

# KAMPAGNE GESUNDER RÜCKEN

## Preisübersicht & Buchungsoptionen



Folgende Pakete und Optionen sind praxiserprobt und entsprechend zusammengestellt.  
Dennoch können alle genannten Pakete & Module auch kundenspezifisch angepasst werden.

Basismodule		Paket S	Paket M
Kick-Off Aktionstag	<input checked="" type="checkbox"/>	1x Aktionstag	<input checked="" type="checkbox"/> 1x Aktionstag
Check-Up Rücken-Check (je Tag 20 x 20min)	<input checked="" type="checkbox"/>	2x Check-Ups (40 Termine)	<input checked="" type="checkbox"/> 4x Check-Up (80 Termine)
Seminar Rückengerechtes Arbeiten in der Pflege	<input checked="" type="checkbox"/>	2x Seminare	<input checked="" type="checkbox"/> 4x Seminare
Plakate mit Bewegungsübungen		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Projektmanagementpauschale inkl. Kommunikationsvorlagen		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Summe</b>		<b>6.250€</b>	<b>9.950€</b>

Alle Preise zzgl. MwSt. und gemäß AGB. Lebensmittelkosten werden wie anfallend berechnet. Preisänderungen & Liefermenge vorbehalten.

Zusatzmodule	Preis
Guide Fit im (Arbeits-)Alltag	ab 7,90€ je Stk.
Kurseinheit Rückenfit	ab 90€ je Einheit

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









movement24

# GEMEINSAM STARK

Energie aus einem starken Team ziehen.

## Im Überblick

-  in der Regel mehrere Wochen oder Monate
-  TN-Zahl abhängig von Anzahl gebuchter Module
-  in den Größen S & M verfügbar
-  analoge Umsetzung (optional mit begleitenden digitalen Modulen)

## Zielstellung

- Teams erhalten wirksame Unterstützung, um ihre Zusammenarbeit & ihr Miteinander zu verbessern.
- Mitarbeitende werden dafür sensibilisiert, was sie selbst zu einem funktionierenden Miteinander beitragen können und erhalten konkrete Unterstützung bei der Umsetzung.

## Zielgruppe

- Geeignet für Einrichtungen, die die Zusammenarbeit innerhalb bestehender Teams oder teamübergreifend stärken möchten.

# GEMEINSAM STARK

## Die Module im Überblick



movement24



### **WORKSHOP INTERKULTURELLE ZUSAMMENARBEIT** (analog; 3 Std.)

In diesem Workshop wird die Gruppe dazu angeleitet, sich landestypische Gepflogenheiten und Wertevorstellungen bewusst zu machen und kulturelle Unterschiede aufzudecken, um Offenheit und Verständnis in der Zusammenarbeit zu schaffen.



### **WORKSHOP GESUNDE TEAMZEIT: KOMMUNIKATION** (analog; 3 Std.)

Um die Kommunikation im Team zu stärken, werden verschiedene erlebnispädagogische Elemente im Team durchgeführt. Die Aufgaben werden nur dann erfolgreich bewältigt, wenn auf unterschiedlichster Ebene kommuniziert wird. Im Anschluss werden die Lösungsversuche ausgewertet und reflektiert.



### **WORKSHOP GESUNDE TEAMZEIT: VERTRAUEN** (analog; 3 Std.)

Es werden verschiedene Vertrauensübungen durchgeführt, wodurch die Teilnehmenden sich Schritt für Schritt mit dem Thema Vertrauen auseinandersetzen. Die anschließende Reflektion in der Gruppe erleichtert die Übertragbarkeit auf Alltagssituationen.

# GEMEINSAM STARK

## Preisübersicht & Buchungsoptionen



movement24  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

Folgende Pakete und Optionen sind praxiserprobt und entsprechend zusammengestellt.  
Dennoch können alle genannten Pakete & Module auch kundenspezifisch angepasst werden.

Basismodule		Paket S	Paket M
Workshop interkulturelle Zusammenarbeit	<input checked="" type="checkbox"/>	1x Workshop	<input checked="" type="checkbox"/> 2x Workshops
Workshop Gesunde Teamzeit: Kommunikation	<input checked="" type="checkbox"/>	1x Workshop	<input checked="" type="checkbox"/> 2x Workshops
Workshop Gesunde Teamzeit: Vertrauen	<input checked="" type="checkbox"/>	1x Workshop	<input checked="" type="checkbox"/> 2x Workshops
Projektmanagementpauschale inkl. Kommunikationsvorlagen		<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Summe</b>		<b>3.650€</b>	<b>6.950€</b>

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

Zusatzmodule	Preis
Vertiefende Workshops zu weiteren Teamthemen (z.B. Psychologische Sicherheit; Konflikte & schwierige Themen; Abgrenzung & Selbstführung; Gesunde Führung)	ab 1.050€

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



movement24

# **VORSTELLUNG MOVEMENT24 GMBH**

# UNSERE VISION



**„Eine Welt, in der sich Arbeit und  
Gesundheit gegenseitig stärken.“**

# WIR SIND MOVEMENT24

## Unser Warum

Wir unterstützen Organisationen bei der Gestaltung einer gesunden Organisationskultur. Warum? Weil wir überzeugt sind, dass alle davon profitieren, wenn sich Arbeit und Gesundheit gegenseitig stärken. So werden wir zu echten Partnern gesunder Unternehmen auf dem Weg in eine erfolgreiche Zukunft.

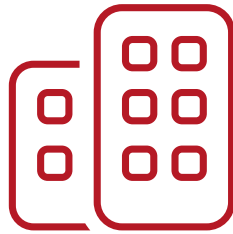
## Wir sind Beratung und Umsetzung

Als ganzheitlicher BGM-Berater und BGF-Spezialist agieren wir auf den drei Ebenen Organisationen, Teams und Mitarbeitende. Dabei lieben wir es, die Beratung mit der Umsetzung zu verknüpfen. So profitieren unsere Kunden vom Besten aus beiden Welten.



# LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

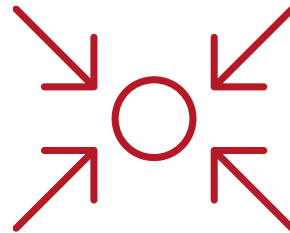
Als ganzheitlicher BGM-Berater und BGF-Spezialist agieren wir auf den drei Ebenen Organisationen, Teams und Mitarbeitende.



## Organisationen

Mit unseren Analyse- und Beratungsleistungen unterstützen wir Organisationen beim Aufbau und der Weiterentwicklung ihres BGM bzw. ihrer BGF.

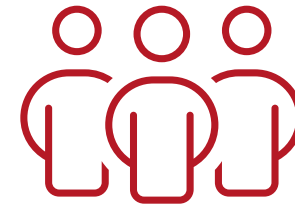
Dazu analysieren wir den Status Quo, erarbeiten Leitbilder, Strukturen und Kennzahlen, konzipieren Gesundheitskonzepte sowie die Gesundheitskommunikation und organisieren die Zusammenarbeit aller Beteiligten.



## Teams

Mit einer aktiven Gestaltung gesundheitsförderlicher Arbeitsbedingungen und einem gemeinsamen Verständnis guter Zusammenarbeit stärken wir Teams bei der Entwicklung ihres Gesundheitspotentials.

So schaffen wir die Grundlage für ein gesundes Miteinander, z.B. durch Gesunde Führung, Job Crafting, Teamworkshops und -events etc.



## Mitarbeitende

Modulare Leistungen aus unseren Fachbereichen, Kampagnen zu Kernthemen der betrieblichen Gesundheitsförderung sowie spannende Produkte, die einen echten Mehrwert schaffen.

Wir unterstützen Mitarbeitende bei der Gesundheitsförderung z.B. mit Gesundheitstagen, Online-Tools, Starter-Sets, Kampagne Mentale Gesundheit, Impulsvideos etc.

# FACHBEREICHE & FOKUSTHEMEN

## Kompetenz und Erfahrung

sind der Kern unserer Angebote. Egal ob Seminar oder Kampagne, Beratungsworkshop oder Analysetool:

Eine:r unserer Expert:innen hat hier immer die Finger im Spiel.

Sie sorgen dafür, relevante Inhalte **praxisnah & zielgruppenspezifisch** aufzubereiten und im Austausch mit unseren Kund:innen durchdachte Konzepte zu entwickeln.

Übrigens: Durch die fundierten Qualifikationen unseres Teams sind unsere Leistungen gemäß Leitfaden Prävention förderfähig.





# REFERENZEN



movement24



# KONTAKTIEREN SIE UNS

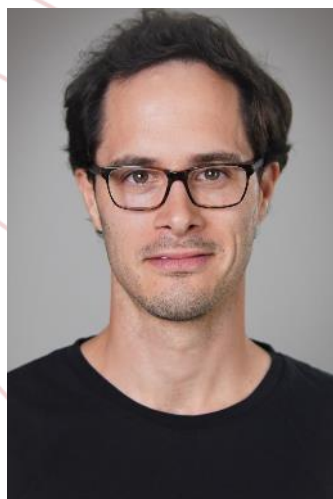
und lernen Sie uns kennen



movement24



Jakob Zierer



Christoph v.  
Oldershausen

Wir beraten Sie gerne!

## Per E-Mail

[Kontakt aufnehmen](#)

✉ [marketing-sales@movement24.de](mailto:marketing-sales@movement24.de)

## Oder persönlich

Jakob Zierer:

📅 [Termin buchen](#)

☎ +49 171 562 643 7

Christoph v. Oldershausen:

📅 [Termin buchen](#)

☎ +49 151 117 006 07

## Weitere Informationen gewünscht?

Auf [movement24.de](https://movement24.de) geht's zu all unseren Leistungen und Angeboten:

[Zur Leistungsübersicht](#)

# BLEIBEN SIE IMMER UP TO DATE



**movement24**  
Betriebliches Gesundheitsmanagement





**movement24**  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

# movement24 GmbH

Luisenstraße 62  
D-80798 München

Telefon: 089 / 92 77 99 29

E-Mail: [info@movement24.de](mailto:info@movement24.de)

Web: [www.movement24.de](http://www.movement24.de)