

2025

# MOVEMENT24 SOLUTIONS

Aktionsmonat  
Männergesundheit



**movement24**  
Betriebliches Gesundheitsmanagement



movement24

# AUF EINEN BLICK

## Die Herausforderung

- **Niedrige Teilnahme- & Präventionsquoten zeigen:** Männer sind als Zielgruppe in der betrieblichen Gesundheitsprävention noch deutlich unterrepräsentiert.
- Leistungsdruck, maskuline Normen und ignorierte Erholungsbedürfnisse tragen ihren Teil dazu bei, dass Männer sich nach wie vor weniger um ihre **mentale Gesundheit** kümmern.
- Eine Folge: Männer sind von deutlich höherem **Alkohol- und Drogenkonsum** betroffen, holen sich Hilfe oft erst dann, wenn es zu spät ist & begehen rund drei Viertel aller vollendeten **Suizide**.

## Unsere Lösung

- Wir nutzen die **weltweite Aufmerksamkeit** des Aktionsmonats ‚Movember‘ und stellen die Männergesundheit im November ins Scheinwerferlicht.
- Mit **niedrigschwelligen Online-Vorträgen** zu den wichtigsten Movember-Themen Krebsprävention sowie Mentale Gesundheit & Suizidprävention.
- Ergänzt um ein **umfangreiches Gesamtprogramm** inkl. Live-Tipps, Kurseinheiten und Videocontent.
- Und damit auch alle Bescheid wissen: Unser **begleitendes Kommunikationspaket** inkl. Teaser-Video und Vorlagen.



movement24

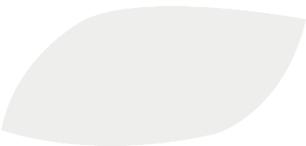
# AKTIONSMONAT MÄNNERGESUNDHEIT

## Im Überblick

-  4 Wochen lang voller Fokus auf das Thema Männergesundheit
-  unbegrenzte TN-Zahl
-  umfangreiches Gesamtprogramm inkl. Landing Page & Kommunikationspaket
-  digitale Umsetzung, inkl. Vorträgen, Live-Tipps, Videos, Kurse, Mediathek & Aufzeichnungen

Im November nutzen wir die weltweite Aufmerksamkeit des Aktionsmonats, um die Männergesundheit ins Rampenlicht zu rücken. Der Aktionsmonat **wird gleichzeitig für alle interessierten Unternehmen** ausgespielt – die Aktionstage und -zeiten sind festgelegt, sodass eine gemeinsame Kampagne zu attraktiven Preisen möglich ist. Mit **niedrigschwelligen Online-Vorträgen** zu den Themen Krebsprävention sowie Mentale Gesundheit & Ernährung bieten wir informative Einblicke. Ergänzt wird das Programm durch **Live-Tipps, Kurseinheiten und Videocontent** – für eine umfassende Unterstützung. Damit alle Bescheid wissen, stellen wir ein begleitendes Kommunikationspaket mit Teaser-Video, Vorlagen und eine allgemeine **Landingpage im m24-Design** bereit.

Lassen Sie uns gemeinsam ein starkes Zeichen für Männergesundheit setzen!



# STUNDENPLAN MÄNNERGESUNDHEIT

Der Aktionsmonat November auf einen Blick – damit Sie nichts verpassen



movement24

## November

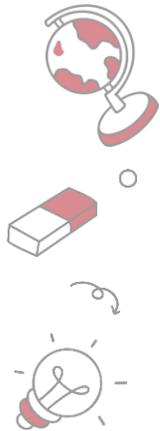
Live-Tipp

Live-Vortrag

Live-Kurs

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
3 <b>10 Uhr Live-Tipp</b> <b>13 Uhr Gesundheit, Männer!</b>	4 <u>17 Uhr Faszientraining</u>	5 <u>11 Uhr Rundum beweglich</u>	6 <u>9 Uhr Rückenfit</u>	7
10 <b>10 Uhr Live-Tipp</b> <u>15 Uhr Faszientraining</u>	11 <b>13 Uhr Männer leiden leise</b>	12 <u>11 Uhr Rückenfit</u>	13 <u>17 Uhr Rundum beweglich</u>	14
17 <u>9 Uhr Rundum beweglich</u> <b>10 Uhr Live-Tipp</b>	18 <u>15 Uhr Rückenfit</u>	19 <b>10 Uhr Krebsprävention &amp; Früherkennung</b>	20 <u>9 Uhr Faszientraining</u>	21
24 <b>10 Uhr Live-Tipp</b> <u>17 Uhr Rückenfit</u>	25 <u>15 Uhr Rundum beweglich</u>	26 <u>11 Uhr Faszientraining</u>	27 <b>13 Uhr So is(s)t man erfolgreich</b>	28

Weitere Informationen auf den folgenden Seiten



# DIGITALE LIVE-VORTRÄGE



movement24



Männer

## GESUNDHEIT, MÄNNER

Plakativ gestaltet und an der ein oder anderen Stelle etwas überzeichnet, besteht das Ziel des Vortrags darin, möglichst viele Männer zu aktivieren und so einen leichtgängigen Einstieg in die Thematik Männergesundheit zu schaffen. Auch die ernstesten Töne kommen dabei nicht zu kurz.



3. November, 13-14 Uhr



Mentale  
Gesundheit

## MÄNNER LEIDEN LEISE

Wir alle haben sie: Emotionen. In diesem Vortrag blicken wir hinter die Kulissen der männlichen Emotionswelt. Die eigenen Emotionen wahrzunehmen, zu verstehen und für sich nutzbar machen zu können – das verbirgt sich hinter dem Begriff der ‚emotionalen Kompetenz‘.



11. November, 13-14 Uhr



Medical

## KREBSPRÄVENTION & FRÜHERKENNUNG

Der Vortrag zeichnet ein aktuelles Bild der häufigsten Krebsarten bei Männern und informiert über wirksame Methoden der Diagnostik. Zudem erhalten die Mitarbeitenden praktische Tipps, wie sie präventive Maßnahmen und Früherkennung in den Alltag integrieren können.



19. November, 10-11 Uhr



Ernährung

## SO IS(S)T MANN ERFOLGREICH

Gesunde Ernährung kann viel mehr, als nur gut zu schmecken – sie liefert Energie, baut Stress ab und ist Grundlage für körperliche Fitness & Leistungsfähigkeit. Der Vortrag informiert, wie eine gesunde Ernährung mit wenig Aufwand gelingt und wie sie den Testosteronspiegel beeinflusst.



27. November, 13-14 Uhr

**Hinweis:** alle Vorträge werden aufgezeichnet und im Nachgang in der Mediathek bis Ende 2025 zur Verfügung gestellt.



zum Stundenplan

# DIGITALE LIVE-KURSE



movement24



20 Min.

## RÜCKENFIT

Ein gesunder Rücken hängt nicht allein von einer starken Rückenmuskulatur ab. Im Kurs Rückenfit erleben die Teilnehmenden verschiedene Lockerungs- und Kräftigungsübungen mit dem Schwerpunkt Rücken, aber auch für angrenzende Muskelgruppen und Körperbereiche.



**6. November, 9 Uhr**  
**12. November, 11 Uhr**  
**18. November, 15 Uhr**  
**24. November, 17 Uhr**



15 Min.

## FASZIENTRAINING MIT TOOLS

Das Faszientraining hilft, mit gezielten Übungen das Bindegewebe zwischen Muskeln und Gelenken zu stärken – durch Massieren, Ausrollen, Federn und Dehnen, mit und ohne Geräte.

Es wird ein Faszienball (oder Tennisball) und eine Faszienrolle benötigt.



**4. November, 17 Uhr**  
**10. November, 15 Uhr**  
**20. November, 9 Uhr**  
**26. November, 11 Uhr**



15 Min.

## RUNDUM BEWEGLICH

In diesem Kurs verbessern die Teilnehmenden mit funktionellen Ganzkörperübungen sowohl ihre Beweglichkeit als auch wichtige Bewegungsmuster für ihren Alltag. Die Übungen helfen optimal gegen Verspannungen und Rückenschmerzen.



**5. November, 11 Uhr**  
**13. November, 17 Uhr**  
**17. November, 9 Uhr**  
**25. November, 15 Uhr**



zum Stundenplan

# WEITERE INHALTE

Für eine umfassende Unterstützung



movement24



## LIVE-TIPPS

Jeden Montag um 10 Uhr starten wir die Woche mit der Rubrik „Wusstest du schon...?“. Hier erhalten die Teilnehmenden in nur 5 Minuten wertvolle Einblicke und praktische Tipps rund um das Thema Männergesundheit. Alle Live-Tipps werden aufgezeichnet und stehen in der Mediathek bereit.



**ab 3. November, 10 Uhr  
jeden Novembermontag**



## VIDEOCONTENT

Exklusiver Zugriff auf vier inspirierende Rezeptvideos in unserer Mediathek – perfekt zum Nachkochen und für eine gesunde Ernährung im Alltag.

Zusätzlich stehen sechs Übungsvideos, die einzelne Muskelgruppen effektiv trainieren zur Verfügung – der ideale Weg, um fit, stark und aktiv zu bleiben!



## KOMMUNIKATIONSPAKET

Unser Kommunikationspaket inklusive Teaser-Video und Plakatvorlagen sorgt dafür, dass alle im Vorfeld informiert sind. Das kurze Video weckt Neugier und verweist auf die spannenden Themen und Inhalte – perfekt, um Aufmerksamkeit zu schaffen und die Vorfreude zu steigern!



## LANDINGPAGE

Unsere Landingpage bietet einen Aktionskalender mit dem gesamten Stundenplan und eine übersichtliche Mediathek mit allen Aufzeichnungen der Live-Tipps, Vorträge und dem Videocontent, Rezept- und Übungsvideos.

**Hinweis:** alle Live-Tipps werden aufgezeichnet und im Nachgang in der Mediathek bis Ende 2025 zur Verfügung gestellt.



zum Stundenplan

# PREISÜBERSICHT



movement24

Aktionsmonat Männergesundheit	Preis
Bis 250 Mitarbeitende	790€
251 – 500 Mitarbeitende	990€
501 – 1.000 Mitarbeitende	1.290€
1.001 – 2.500 Mitarbeitende	1.590€
2.501 – 5.000 Mitarbeitende	1.990€
Ab 5.000 Mitarbeitende	2.490€

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

# 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](tel:+491715626437)

Christoph v. Oldershausen:

📅 [Termin buchen](#)

☎ [+49 151 117 006 07](tel:+4915111700607)

## Weitere Informationen gewünscht?

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

[Zur Leistungsübersicht](#)



**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)