2026

MOVEMENT24

Leistungskatalog BGF für **Mitarbeitende**

Version 1.2

movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

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.
- 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** (NPS = 85).
- **Deutschlandweite Abdeckung** in diversen Fokusregionen.
- Expertise für **zahlreiche Branchen und Unternehmensgrößen** durch langjährige Zusammenarbeit mit diversen Kunden.
- Ausgewählter BGM-/BGF-Partner zahlreicher **Top-Anbieter** wie machtfit, DearEmployee oder EGYM Wellpass.

movement24

LEISTUNGSKATALOG BGF

für Mitarbeitende

Kurzanleitung durch unseren Leistungskatalog

BGF-LEISTUNGEN

Module, Konzepte & Produkte (Teil 1)

Mit unseren **BGF-Leistungen (Module, Konzepte & Produkte)** 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!

Durch Klick auf die Überschrift gelangen Sie direkt zur entsprechenden Kategorie.

VORTRÄGE

Interaktive Live-Vorträge zu den Kernthemen der Gesundheitsförderung.

WORKSHOPS

Intensive thematische Auseinandersetzung und hohe Interaktion in Kleingruppen.

CHECK-UPS

Wissenschaftlich fundiertes Know-how für maßgeschneiderte Handlungs-empfehlungen.

AKTIONSSTÄNDE

Spielerische Sensibilisierung – ausprobieren & ins Erleben kommen.

CHALLENGES

Der Startschuss für einen gesünderen Alltag.

COACHING & BERATUNG

Professionelle Unterstützung bei persönlichen Themen.

KURSE

Rein in die Praxis – mit den richtigen Übungen, kompetent und zielgruppengerecht.

Wir bieten mehr als nur Standard-Vorträge!

Mit Klick auf das Icon gelangen Sie wieder zur Übersicht.

Kurzanleitung durch unseren Leistungskatalog

movement24

VORTRÄGE – BEWEGUNG

Interaktive Live-Vorträge zu den Kernthemen der Gesundheitsförderung.

Kategorie und Fachbereich

Fachbereich

Bewegung

FASZINATION FASZIEN

Der Vortrag kombiniert eine theoretische Einführung in das Faszienmodell mit pragmatischen Anwendungsmöglichkeiten für den Alltag. Die Teilnehmenden lernen, was Faszien sind und wie sie Faszienprodukte oder mögliche Alternativen sinnvoll einsetzen können.

Bewegung

AUSDAUERTRAINING

In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmenden, worauf beim Start mit Ausdauertraining zu achten ist und wie man das Training sinnvoll aufbauen kann. Es werden wichtige Steuerparameter und der zeitliche Aufwand besprochen, sowie auf wichtige, gesundheitliche Effekte eingegangen.

Bewegung

FUßGESUNDHEIT

Im Vortrag erfahren die Teilnehmenden, welchen Bereichen unserer Füße wir im Alltag mehr Aufmerksamkeit schenken sollten, um Beschwerden zu vermeiden - denn häufig helfen schon kleine Veränderungen, um die Füße zu entlasten und die Fußgesundheit zu verbessern.

Titel und Kurzbeschreibung

BGF-LEISTUNGEN

Module, Konzepte & Produkte (Teil 1)

Mit unseren **BGF-Leistungen (Module, Konzepte & Produkte)** 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!

Durch Klick auf die Überschrift/ Icon gelangen Sie direkt zur entsprechenden Kategorie.

VORTRÄGE

Interaktive Live-Vorträge zu den Kernthemen der Gesundheitsförderung.

WORKSHOPS

Intensive thematische Auseinandersetzung und hohe Interaktion in Kleingruppen.

CHECK-UPS

Wissenschaftlich fundiertes Know-how für maßgeschneiderte Handlungs-empfehlungen.

AKTIONSSTÄNDE

Spielerische Sensibilisierung – ausprobieren & ins Erleben kommen.

CHALLENGES

Der Startschuss für einen gesünderen Alltag.

COACHING & BERATUNG

Professionelle Unterstützung bei persönlichen Themen.

KURSE

Rein in die Praxis – mit den richtigen Übungen, kompetent und zielgruppengerecht.

SOLUTIONS

Unsere wechselnden pragmatischen Konzepte auf movement24.de

BGF-LEISTUNGEN

Module, Konzepte & Produkte (Teil 2)

Mit unseren **BGF-Leistungen (Module, Konzepte & Produkte)** 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!

Durch Klick auf die Überschrift/ Icon gelangen Sie direkt zur entsprechenden Kategorie.

GESUNDHEIT TO GO

Niederschwellige Gesundheitsaktionen zum direkten Mitmachen.

CONTENT

Spannende Gesundheitsthemen von A bis Z – jederzeit und überall abrufbar.

SETS

Pragmatisches Trainingsequipment, direkt für den Arbeitsplatz.

KAMPAGNEN

Für alle, die Gesundheit nachhaltig zum Gesprächsthema machen möchten.

BOOKLETS & GUIDES

Für eine nachhaltigere Umsetzung gesunder Verhaltensweisen im Alltag.

SEMINARE

Wissenschaftlich fundiertes Know-how für maßgeschneiderte Handlungs-empfehlungen.

INDIVIDUELLE ANFRAGEN

Ihnen fehlt etwas oder Sie haben spezifische Wünsche?

Sprechen Sie uns an!

GESUNDHEITSFENSTER

Neu in 2026

Neuheiten auf einen Blick

movement24

Vortrag
Osteoporoseprävention

Vortrag
Nahrungsergänzungsmittel

Vortrag
Grenzen setzen, Energie gewinnen

Check-Up
Beweglichkeits-Check

Check-Up
Knochendichtemessung

Gesundheitsfenster im Überblick

Mit mehr als 10 Jahren Markterfahrung im BGM und BGF mit hunderten erfolgreich durchgeführten Projekten haben wir etablierte und altbewährte Leistungen im Portfolio.

Wir analysieren regelmäßig aktuelle Trends in der Arbeits- und Gesundheitswelt und entwickeln daraus neue Leistungen.

Im Gesundheitsfenster stellen wir Ihnen eine **Auswahl unserer Neuheiten** auf einen Blick vor.

GESUNDHEITSFENSTER

Neu in 2026

Neuheiten auf einen Blick

movement24

Aktionsstand
Reaktionstraining

Aktionsstand
Stark Frauen, starke Gesundheit

Aktionsstand
Männer im Fokus

Seminar
Umgang mit psych. Erkrankungen

Seminar
Gesunde Ernährung für Azubis

Gesundheitsfenster im Überblick

Mit mehr als 10 Jahren Markterfahrung im BGM und BGF mit hunderten erfolgreich durchgeführten Projekten haben wir etablierte und altbewährte Leistungen im Portfolio.

Wir analysieren regelmäßig aktuelle Trends in der Arbeits- und Gesundheitswelt und entwickeln daraus neue Leistungen.

Im Gesundheitsfenster stellen wir Ihnen eine **Auswahl unserer Neuheiten** auf einen Blick vor.

VORTRÄGE

movement24

VORTRÄGE

Interaktive Live-Vorträge zu den Kernthemen der Gesundheitsförderung.

Im Überblick

- 30-90 Min. je Vortrag (inkl. Q&A)
- unbegrenzte TN-Zahl
- inkl. Handout
- analoge oder digitale Umsetzung

Kurzbeschreibung

In unseren interaktiven Live-Vorträgen vermitteln wir relevantes Wissen zu Kernthemen der Gesundheitsförderung, zielgruppengerecht aufbereitet.

Beliebte Zusatzleistungen

- Videoaufzeichnung und Bereitstellung für gewünschten Zeitraum
- Ergänzung um virtuellen Themenraum oder Tipp des Monats

ab 490€
(je Vortrag)

VORTRÄGE – BEWEGUNG

Interaktive Live-Vorträge zu den Kernthemen der Gesundheitsförderung.

movement24

Bewegung

BEWEGUNG IST DIE BESTE MEDIZIN

Bewegung & Sport sind echte Allroundtalente und ihre Wirkung sowohl in der Prävention als auch dem therapeutischen Einsatz inzwischen unumstritten. In diesem Vortrag erhalten die Mitarbeitenden konkrete & machbare Tipps, um vom Wissen ins Handeln zu kommen.

Bewegung

FUßGESUNDHEIT

Im Vortrag erfahren die Teilnehmenden, welchen Bereichen unserer Füße wir im Alltag mehr Aufmerksamkeit schenken sollten, um Beschwerden zu vermeiden - denn häufig helfen schon kleine Veränderungen, um die Füße zu entlasten und die Fußgesundheit zu verbessern.

Bewegung

AUSDAUERTRAINING

In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmenden, worauf beim Start mit Ausdauertraining zu achten ist und wie man das Training sinnvoll aufbauen kann. Es werden wichtige Steuerparameter und der zeitliche Aufwand besprochen, sowie auf wichtige, gesundheitliche Effekte eingegangen.

VORTRÄGE – BEWEGUNG

Interaktive Live-Vorträge zu den Kernthemen der Gesundheitsförderung.

Bewegung

FASZINATION FASZIEN

Der Vortrag kombiniert eine theoretische Einführung in das Faszienmodell mit pragmatischen Anwendungsmöglichkeiten für den Alltag. Die Teilnehmenden lernen, was Faszien sind und wie sie Faszienprodukte oder mögliche Alternativen sinnvoll einsetzen können.

Bewegung

FIT IN DEN TAG (MORGENROUTINE)

In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmenden, wie ein aktiver Start in den Tag gelingt und warum Bewegung direkt am Morgen besonders sinnvoll ist. Zudem werden unter anderem versch. Varianten einer Morgenroutine vorgestellt, um proaktiv und gesund in den Tag zu starten.

Bewegung

GESUNDER RÜCKEN

Im Vortrag lernen die Teilnehmenden Hintergründe und funktionelle Zusammenhänge zu häufigen Beschwerdebildern kennen. Darüber hinaus erfahren sie praktische, alltagsnahe Handlungsempfehlungen, sowohl für Zuhause als auch für den Arbeitsplatz.

VORTRÄGE – BEWEGUNG

Interaktive Live-Vorträge zu den Kernthemen der Gesundheitsförderung.

Bewegung

GESUNDER NACKEN

Dieser Vortrag thematisiert alltagstaugliche Lösungsansätze für eine belastete und verspannte Muskulatur des Schulter-Nacken-Bereichs. Neben anatomischen Hintergründen erfahren die Teilnehmenden, wie sie im Alltag den Schulter-Nacken-Bereich entlasten und stärken können.

VORTRÄGE – ERNÄHRUNG

Interaktive Live-Vorträge zu den Kernthemen der Gesundheitsförderung.

movement24

Ernährung

ACHTSAMES ESSEN

Die Teilnehmenden erfahren, wie ihre Umgebung und Emotionen das Essverhalten beeinflussen. Sie lernen durch theoretischen Input und praktische Übungen, wie achtsames Essen dabei hilft, Heißhungerattacken vorzubeugen und das Hunger- und Sättigungsgefühl zu spüren.

Ernährung

BRAINFOOD

Im Vortrag erfahren die Teilnehmenden, was „Brainfood“ bedeutet und welchen Einfluss die Ernährung auf die kognitive Leistungsfähigkeit hat. Zudem erhalten sie grundlegendes Wissen sowie konkrete Tipps zur Gestaltung ihres persönlichen „Brainfoods“ im Arbeitsalltag.

Ernährung

DRANBLEIBEN STATT DURCHHALTEN

Viele Menschen wissen, was gesunde Ernährung bedeutet – doch die Umsetzung im Arbeitsalltag bleibt oft eine Herausforderung. Genau hier setzt dieser praxisnahe Vortrag an: Er unterstützt Mitarbeitende dabei, individuelle Vorhaben im Ernährungsverhalten wirklich umzusetzen.

VORTRÄGE – ERNÄHRUNG

Interaktive Live-Vorträge zu den Kernthemen der Gesundheitsförderung.

movement24

Ernährung

ERNÄHRUNG IM SCHICHTALLTAG

Unsere biologische „innere“ Uhr steuert die zeitlichen Abläufe unseres Körpers, inklusive unseres Stoffwechsels, der Verdauungsvorgänge und unseres Hormonsystems. Dieser Vortrag verknüpft Basiswissen im Bereich Ernährung mit hilfreichen Tipps für den Schichtalltag.

Ernährung

GESUND EINKAUFEN

Die Teilnehmenden lernen, trotz der Vielzahl an Lebensmitteln und irreführenden Verpackungen gesunde Kaufentscheidungen zu treffen. Sie erfahren von typischen Verbrauchertäuschungen wie Zuckerfallen und erhalten nützliche Infos zu Siegeln und Produktkennzeichnungen.

Ernährung

GESUNDE ERNÄHRUNG UNTERWEGS

Die Teilnehmenden erhalten praktische Tipps, wie sie sich unterwegs gesund und ausgewogen ernähren können. Sie lernen, wie Mahlzeitenplanung und eine gut zusammengestellte Lunchbox helfen, auch bei Restaurant- oder Supermarktbesuchen gesunde Entscheidungen zu treffen.

VORTRÄGE – ERNÄHRUNG

Interaktive Live-Vorträge zu den Kernthemen der Gesundheitsförderung.

movement24

Ernährung

GESUND SNACKEN

Die Teilnehmenden nehmen aus diesem Vortrag mit, wann Snacken sinnvoll ist und wie ein gesunder Snack das Energielevel steigern kann. Zudem erhalten sie jede Menge Snackideen sowie Tipps, um Zuckerfallen zu erkennen.

Ernährung

GESUNDER STOFFWECHSEL

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.

Ernährung

IMMUNFOOD – KLEINE HELFER MIT GROßER WIRKUNG

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 – ERNÄHRUNG

Interaktive Live-Vorträge zu den Kernthemen der Gesundheitsförderung.

movement24

Ernährung

NACHHALTIG GENIEßEN

In diesem Vortrag lernen die Teilnehmenden, wie ihre Ernährungsweise Klima und Umwelt beeinflusst und welche Maßnahmen besonders wirkungsvoll sind. Sie erhalten Tipps zum nachhaltigen Einkauf, zur Vermeidung von Verschwendung und zur Nutzung von Speiseresten für einen klimafreundlichen Genuss.

Neu in 2026

Ernährung

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Vitamine, Mineralstoffe, Superfoods & Co. – Nahrungsergänzungsmittel begegnen uns heute überall: im Supermarkt, in der Apotheke oder gezielt auf Social Media. Doch was steckt wirklich dahinter?

Ernährung

STRESS UND ERNÄHRUNG

Ein sinnvolles & achtsames Essverhalten fällt uns insbesondere in stressigen Zeiten häufig schwer. Wie wir unsere Ernährung als Stressblocker & Energiespender nutzen können und gut vorbereitet durch intensive Zeiten kommen, darum geht es in diesem Vortrag.

VORTRÄGE – MENTALE GESUNDHEIT

Interaktive Live-Vorträge zu den Kernthemen der Gesundheitsförderung.

movement24

Mentale Gesundheit

EMOTIONEN – EINE ENTDECKUNGSREISE

Welche große Rolle Emotionen in unserem Leben spielen – darüber sind wir uns oft nicht bewusst. In diesem spannenden Vortrag erfahren die Teilnehmenden, welche Bedeutung die verschiedenen Emotionen haben und lernen die vier Schritte der „emotionalen Kompetenz“ kennen.

Mentale Gesundheit

LET‘S TALK

Über psychische Erkrankungen redet man nicht – oder doch? Der Vortrag führt auf sensible aber direkte Weise in das Thema ein und klärt über die Ursachen psychischer Erkrankungen auf. Davon profitieren am Ende sowohl Betroffene als auch Gesunde sowie das gesamte Unternehmen.

Mentale Gesundheit

DIGITALE BALANCE

In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmenden, wie sie ihre digitale Balance verbessern können. Sie lernen, ihre digitalen Gewohnheiten kritisch zu hinterfragen und erhalten Tipps für einen gesunden Ausgleich sowie effektive Detox-Strategien im Arbeits- und Privatleben.

VORTRÄGE – MENTALE GESUNDHEIT

Interaktive Live-Vorträge zu den Kernthemen der Gesundheitsförderung.

movement24

Mentale Gesundheit

GESUNDES MITEINANDER

Dieser Vortrag zeigt, wie gesunde Kommunikation im Team gelingen kann – besonders in digitalen oder hybriden Arbeitsumgebungen. Die Teilnehmenden lernen, wie Sprache und Haltung den Teamzusammenhalt stärken und ein positives Miteinander fördern.

Mentale Gesundheit

RESILIENZ

Resilienz hilft, Stresssituationen gesund zu meistern und an Herausforderungen zu wachsen. Die Teilnehmenden lernen die sieben Resilienzsäulen kennen und vertiefen ausgewählte Faktoren. Sie erhalten Impulse, Beispiele und Übungen zur langfristigen Resilienzstärkung.

Mentale Gesundheit

SELBSTFÜRSORGE

In stressigen Zeiten ist es entscheidend, für den eigenen Körper und Geist zu sorgen. Die Teilnehmenden lernen, wie sie Selbstfürsorge in den Alltag integrieren können – u.a. durch einen achtsamen Umgang mit ihrer Energie, klugem Pausenmanagement und gesunder Abgrenzung.

VORTRÄGE – MENTALE GESUNDHEIT

Interaktive Live-Vorträge zu den Kernthemen der Gesundheitsförderung.

movement24

Mentale Gesundheit

SELBSTOPTIMIERUNG VS SELBSTEMPHATHIE

Der Vortrag beleuchtet die kulturellen Prägungen, die uns manchmal (zu) kritisch mit uns sein lassen, und stellt Methoden vor, wie Selbstempathie und Selbstfürsorge gefördert werden können. Ziel ist es, Selbstblockaden zu überwinden sowie die Motivation und das Wohlbefinden zu steigern.

Mentale Gesundheit

SELBSTVERANTWORTUNG

Das Gefühl der Machtlosigkeit ist ein wesentlicher Stressfaktor, der uns in die Opferrolle treiben kann. Der Vortrag zeigt Strategien auf, wie wir durch Selbstverantwortung wieder Kontrolle über Stresssituationen gewinnen und Energie sowie Handlungsmöglichkeiten zurückerlangen können.

Mentale Gesundheit

SOZIALES NETZWERK STÄRKEN

Viele Menschen möchten niemandem zur Last fallen und glauben, alles alleine bewältigen zu müssen. Der Vortrag zeigt, wie das soziale Netzwerk als Resilienz-Stütze genutzt werden kann und wie man Unterstützung anzunehmen lernt, um alte „Ich muss stark sein“-Prägungen zu überwinden.

VORTRÄGE – MENTALE GESUNDHEIT

Interaktive Live-Vorträge zu den Kernthemen der Gesundheitsförderung.

movement24

Mentale Gesundheit

GESUNDE LEISTUNGSFÄHIGKEIT

Der Vortrag beleuchtet, wie Leistung und Gesundheit nachhaltig verbunden werden können, und hinterfragt gängige Vorstellungen von Leistungsfähigkeit. Die Teilnehmenden nehmen persönliche Ansätze mit, um ihre Leistungsfähigkeit zu steigern, ohne die Gesundheit zu gefährden.

Mentale Gesundheit

STRESSKOMPETENZ

Der Vortrag vermittelt Grundlagen der Stressentstehung und der Stressphysiologie und sorgt so dafür, dass Mitarbeitende ihre Stressreaktionen besser verstehen. Durch Reflexion & Übungen entwickeln sie individuelle Strategien zur Stressbewältigung.

Mentale Gesundheit

VOM WISSEN ZUM HANDELN

In diesem interaktiven Vortrag wird nicht nur ein Bewusstsein dafür geschaffen, wie die Macht der Gewohnheit unser Leben bestimmt. Er vermittelt konkrete Strategien, was unser Gehirn wirklich von uns braucht, um Vorsätze umzusetzen oder unliebsame Gewohnheiten über Bord zu werfen.

VORTRÄGE – MENTALE GESUNDHEIT

Interaktive Live-Vorträge zu den Kernthemen der Gesundheitsförderung.

Mentale Gesundheit

WORK-LIFE-BALANCE TRIFFT WORK-LIFE-TRANSITION

Eine gute Vereinbarkeit ist für viele ein zentrales Element, um motiviert, leistungsfähig und gesund arbeiten zu können. Der Vortrag bietet zahlreiche Best-Practice-Beispiele für eine erfolgreiche Work-Life-Balance und sensibilisiert für einen bewussten Übergang von Arbeit zu Privatleben.

Mentale Gesundheit

5 WEGE ZU MEHR MENTALER GESUNDHEIT

Die Forschung zeigt sehr klar, was uns allen helfen kann, um sowohl im Job als auch im privaten Alltag die mentale Gesundheit zu stärken und im Alltag leichter Zufriedenheit zu finden. In diesem Vortrag stellen wir fünf erfrischende und befreiende Impulse vor, die eigene mentale Gesundheit aktiv zu stärken.

VORTRÄGE – SCHLAF & REGENERATION

Interaktive Live-Vorträge zu den Kernthemen der Gesundheitsförderung.

movement24

Schlaf & Regeneration

ENERGIEMANAGEMENT IM ALLTAG

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.

Schlaf & Regeneration

EINFLUSS VON LICHT

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, um vom Einfluss des Lichts zu profitieren, und wie wir es auch in der dunkleren Jahreszeit schaffen, genug Licht abzubekommen.

Schlaf & Regeneration

FASZINATION SCHLAF

Der Vortrag liefert spannende Fakten über die verschiedenen Schlafphasen, Schlafrhythmen und zugrundeliegenden hormonellen Prozesse. Die Teilnehmenden erfahren, mit welchen kleinen Veränderungen sie ihr Schlafverhalten beeinflussen können – und so von mehr Energie profitieren.

VORTRÄGE – PRODUKTIVER ARBEITSPLATZ

Interaktive Live-Vorträge zu den Kernthemen der Gesundheitsförderung.

Produktiver Arbeitsplatz

ACTIVE WORKPLACE

Dieser Vortrag fokussiert auf die diversen Möglichkeiten, mehr Aktivität und Bewegung in den Arbeitsalltag zu integrieren. Tipps und Tricks machen deutlich, wie das gelingen kann, ohne eine ‚Sportübung' an die andere zu reihen.

Produktiver Arbeitsplatz

ERGONOMIE TO GO

In diesem Vortrag erhalten die Teilnehmenden ergonomische Tipps, die für (fast) alle Arbeitsplätze gelten. Darüber hinaus wird ihnen gezeigt, wie sie Bewegung in den Arbeitsalltag integrieren können: Angefangen bei einfachen Bewegungsübungen, bis hin zu Bewegungsauslösern und -routinen.

Produktiver Arbeitsplatz

MAUSARM UND FASZIENTRAINING

Der Vortrag informiert über Ursachen und Prävention des Repetitive-Strain-Injury-Syndroms (z.B. „Mausarm"). Die Teilnehmenden erhalten Tipps zur Vorbeugung und Behandlung sowie praktische Übungen, einschließlich Faszientraining.

VORTRÄGE – PRODUKTIVER ARBEITSPLATZ

Interaktive Live-Vorträge zu den Kernthemen der Gesundheitsförderung.

Produktiver Arbeitsplatz

OFFICE EYE SYNDROM

Der Vortrag zeigt auf, wie das Office-Eye-Syndrom entsteht und warum wir immer wieder mit müden, trockenen bzw. überlasteten Augen aus der Arbeit gehen. Die Mitarbeitenden erhalten konkrete Tipps, wie ein bewusster Umgang mit den Augen dabei hilft, den Beschwerden entgegenzuwirken.

VORTRÄGE – FÜHRUNG & ZUSAMMENARBEIT

Interaktive Live-Vorträge zu den Kernthemen der Gesundheitsförderung.

Führung & Zusammen-arbeit

GESUNDE SELBSTFÜHRUNG

Dieser Vortrag sensibilisiert für die Relevanz einer gesunden Selbstführung, sowohl für das eigene Energielevel als auch für die Entwicklung eines authentisch gesunden Führungsstils. Dabei lernen die Führungskräfte unterschiedliche, praxiserprobte Strategien für den Alltag kennen.

Führung & Zusammen-arbeit

GESUNDE FÜHRUNG

In diesem Vortrag zeigen wir auf, welche Rolle Führungskräfte im Kontext „Gesunder Führung“ spielen. Anhand der sechs Prinzipen gesunder Führung lernen die Führungskräfte konkrete Ansätze kennen, wie sie ihren Führungsstil gesundheitsförderlich gestalten können.

VORTRÄGE – FRAUENGESUNDHEIT

Interaktive Live-Vorträge zu den Kernthemen der Gesundheitsförderung.

movement24

Frauen

CYCLE POWER – DER ZYKLUS ALS GAMECHANGER

Zyklusbasiertes Arbeiten ist in aller Munde – aus gutem Grund. Inzwischen ist auch in der Arbeitswelt angekommen, wie stark hormonelle Schwankungen das Energielevel, die Konzentrationsfähigkeit und sogar die Stressresistenz beeinflussen – und welche Möglichkeiten dadurch im Arbeitsalltag entstehen.

Neu in 2026

Mentale Gesundheit

GRENZEN SETZEN, ENERGIE GEWINNEN

Eine gute Vereinbarkeit ist für viele ein zentrales Element, um motiviert, leistungsfähig und gesund arbeiten zu können. Der Vortrag bietet zahlreiche Best-Practice-Beispiele und Empfehlungen für eine erfolgreiche Work-Life-Balance und sensibilisiert für einen bewussten Übergang von Arbeit zu Privatleben.

Medical

KREBSPRÄVENTION & FRÜHERKENNUNG

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

VORTRÄGE – FRAUENGESUNDHEIT

Interaktive Live-Vorträge zu den Kernthemen der Gesundheitsförderung.

movement24

Frauen

GESUNDHEIT IM BLICK – GUT GERÜSTET IN DEN WECHSELJAHREN

Nach wie vor ist die Menopause in vielen Unternehmen ein Tabuthema. Der Vortrag klärt auf, welche physischen, aber auch psychischen Begleit-erscheinungen während der Wechseljahre auftreten und welchen Einfluss sie auf Wohlbefinden sowie arbeitsbezogene Faktoren haben.

Mentale Gesundheit

HAPPY ME

In diesem Vortrag widmen wir uns dem Zusammenhang zwischen Hormonen und Psyche, welche typischen Herausforderungen der hormonelle Wandel mit sich bringt und wie er sich auf Leistungsfähigkeit, Motivation und das Wohlbefinden auswirken kann.

Ernährung

FIT IN DEN WECHSELJAHREN

In diesem Vortrag erläutern wir, wie eine bewusste Ernährung während der Wechseljahre helfen kann, die Gesundheit zu stärken, typische Beschwerden zu lindern und die Leistungsfähigkeit zu unterstützen. Mit individuellen Ernährungstipps und praktischen Umsetzungsmöglichkeiten.

VORTRÄGE – FRAUENGESUNDHEIT

Interaktive Live-Vorträge zu den Kernthemen der Gesundheitsförderung.

Neu in 2026

Frauen

OSTEOPOROSEPRÄVENTION

Osteoporose ist weit verbreitet – doch gezielte Prävention kann viel bewirken. In diesem Vortrag erfahren die Teilnehmenden, wie regelmäßige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung die Knochengesundheit fördern, das Sturzrisiko senken und den Stoffwechsel ins Gleichgewicht bringen.

VORTRÄGE – MÄNNERGESUNDHEIT

Interaktive Live-Vorträge zu den Kernthemen der Gesundheitsförderung.

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 ernsten Töne kommen dabei nicht zu kurz.

Mentale Gesundheit

EMOTIONEN BEI MÄNNERN

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'.

Medical

HAPPY HEART

Was braucht es, um mit einem gesunden Herz durch den Alltag zu gehen? Neben einer Übersicht zu den häufigsten Erkrankungen und einem Leitfaden für die Früherkennung erhalten die Mitarbeitende jede Menge praktische Empfehlungen, um ihre Herzgesundheit zu fördern.

VORTRÄGE – MÄNNERGESUNDHEIT

Interaktive Live-Vorträge zu den Kernthemen der Gesundheitsförderung.

movement24

Mentale Gesundheit

MÄNNER LEIDEN LEISE

Ein höherer Alkohol- und Drogenkonsum, mehr vollendete Suizide, Leistungsdruck & maskuline Normen. Männer kümmern sich nach wie vor weniger um ihre mentale Gesundheit – und leiden an den Folgen. Der Vortrag klärt auf, schafft Abhilfe und gibt konkrete Tipps an die Hand.

Schlaf & Regeneration

SCHNARCHNASEN

Männer und das Schnarchen – ein Thema, das nicht nur wichtig für die Gesundheit ist, sondern oft auch für humorvolle Bemerkungen sorgt. Doch was steckt wirklich hinter dem nächtlichen „Motorengeräusch“? In diesem spannenden und praxisnahen Vortrag tauchen wir tief in die Welt des Schlafs ein.

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.

VORTRÄGE – MÄNNERGESUNDHEIT

Interaktive Live-Vorträge zu den Kernthemen der Gesundheitsförderung.

Medical

KREBSPRÄVENTION & FRÜHERKENNUNG

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

VORTRÄGE – SUCHTPRÄVENTION

Interaktive Live-Vorträge zu den Kernthemen der Gesundheitsförderung.

movement24

Sucht

SUCHTPRÄVENTION AM ARBEITSPLATZ

Alkohol, Medikamente, ständiges Arbeiten oder exzessives Gaming – Sucht hat viele Facetten und macht auch vor dem Berufsalltag nicht halt. Der Vortag zeigt auf, was Sucht wirklich bedeutet, worin sich stoffgebundene & andere Süchte unterscheiden und warum es sich lohnt, genauer hinzuschauen.

Sucht

SUBSTANZSÜCHTE

Wie wirken Alkohol, Cannabis und andere Substanzen auf Körper und Geist? Welche Konsumregeln sind noch zeitgemäß – und welche längst überholt? In diesem Vortrag nehmen wir Substanzsüchte genauer unter die Lupe und präsentieren überraschende Fakten & Anregungen.

Sucht

IMPULSKONTROLLSTÖRUNG

Ab wann fängt ein impulsives und toxisches Verhalten an? In diesem Vortrag gehen wir auf das Thema Verhaltenssüchte ein und beleuchten die führenden "Trends" wie Glücksspielsucht (z.B. Sportwetten), die Gaming Disorder (Computerspielsucht), sowie das aktuelle Thema der Social Media Abhängigkeit.

VORTRÄGE – WEITERE THEMEN

Interaktive Live-Vorträge zu den Kernthemen der Gesundheitsförderung.

Immunsystem

IMMUNSTARK

Wir können unsere Immunabwehr durch unser Verhalten aktiv bei seiner (Abwehr-)Arbeit unterstützen. Der Vortrag dient als Einstieg in das Thema, erklärt die Funktion unseres Immunsystems und vermittelt erste konkrete Tipps aus den Bereichen Ernährung, Bewegung, Schlaf & Stress.

movement24

WORKSHOPS

movement24

WORKSHOPS

Intensive thematische Auseinandersetzung und hohe Interaktion in Kleingruppen.

Im Überblick

- 45-180 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 – BEWEGUNG

Intensive, thematische Auseinandersetzung und hohe Interaktion in Kleingruppen.

movement24

Bewegung

BEWEGUNG IM ARBEITSALLTAG

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.

Bewegung

FASZIENTRAINING

Dieser Workshop verbindet den aktuellen Stand der Wissenschaft und der möglichen Trainingsansätze mit vielen praktischen Tipps für Übungen aus dem Faszientraining. Die Teilnehmenden lernen den Einsatz verschiedener Faszientools und auch Alternativmöglichkeiten aus dem Alltag kennen.

Bewegung

FUßGESUNDHEIT

Im Workshop erfahren die Teilnehmenden, wie sie selbst für die Gesundheit ihrer Füße aktiv werden können. Im interaktiven Format wird geraten, diskutiert und ausprobiert, denn häufig helfen schon kleine Veränderungen, um die Füße zu entlasten und die Fußgesundheit zu verbessern.

WORKSHOPS – BEWEGUNG

Intensive, thematische Auseinandersetzung und hohe Interaktion in Kleingruppen.

Bewegung

AKTIVER START IN DEN TAG

Dieser Workshop vermittelt den Teilnehmenden die Vorteile einer gesunden, aktiven Morgenroutine. Durch praxisnahe Beispiele und den interaktiven Charakter können die Teilnehmenden ihre eigenen Ziele und Elemente für eine gelungene Morgenroutine direkt zusammenstellen.

Bewegung

FITBOX (KICK-OFF)

Die Mitarbeitenden erfahren, wie sie mit den Tools aus der FitBox alltägliche Verspannungen und Schmerzen lindern können. Damit die Mitarbeitenden direkt ins Handeln kommen, besteht ein Großteil dieses Workshops aus praktischen Inhalten.

Bewegung

TRAINING ZUHAUSE

Hier lernen die Teilnehmenden die Grundlagen eines effektiven Krafttrainings für Zuhause kennen und erfahren, worauf sie dabei achten sollten. Um anschließend direkt in die Umsetzung zu kommen, werden erste Übungen gezeigt und direkt durchgeführt.

WORKSHOPS – ERNÄHRUNG

Intensive, thematische Auseinandersetzung und hohe Interaktion in Kleingruppen.

movement24

Ernährung

ERNÄHRUNGSMYTHEN

Light-Produkte machen schlank. Kaffee entzieht dem Körper Wasser. Bio ist gesünder. Fast jeder kennt Ernährungsweisheiten wie diese. In diesem Workshop decken wir die häufigsten Ernährungsmythen auf und bringen so Licht ins Dunkel der Empfehlungen.

Ernährung

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.

Ernährung

NACHHALTIG GENIEßEN

Dieser interaktive Workshop stellt die Umweltauswirkungen unserer Ernährung in den Mittelpunkt. So wird der Workshop zu einer kleinen Entdeckungsreise mit einem direkten Impact auf die persönliche Nachhaltigkeitsbilanz.

WORKSHOPS – ERNÄHRUNG

Intensive, thematische Auseinandersetzung und hohe Interaktion in Kleingruppen.

movement24

Ernährung

TELLERMODELL

Mit dem Tellermodell wird deutlich, wie sich Hauptmahlzeiten ausgewogen und sinnvoll zusammenstellen lassen. Die Teilnehmenden lernen, welche Lebensmittel in welchem Verhältnis auf den Teller kommen. Zudem erhalten sie wertvolle Tipps für die Anwendung im Arbeitsalltag.

Ernährung

ZUCKER – DIE SÜßE VERSUCHUNG

In diesem interaktiven Workshop erfahren die Teilnehmenden, wie es um ihren Zuckerkonsum steht, was die Auslöser sind und wie sie einen zu hohen Konsum (wieder) in den Griff bekommen. Darüber hinaus lernen sie, Zuckerfallen zu erkennen und begreifen achtsames Essen als Teil der Lösung.

Ernährung

ZUCKERFREI UNTERWEGS

Die Teilnehmenden starten mit einem Selbsttest, um ihren Zuckerkonsum einzuschätzen und passende Lösungsstrategien zu entwickeln. Zudem erhalten sie Tipps zur Erkennung von Zuckerfallen, eine Challenge sowie Rezeptvorschläge für eine zuckerbewusste Ernährung.

WORKSHOPS – ERNÄHRUNG

Intensive, thematische Auseinandersetzung und hohe Interaktion in Kleingruppen.

movement24

Ernährung

GESUNDES FRÜHSTÜCK

Die Teilnehmenden bereiten gemeinsam mit dem Experten/der Expertin ein leckeres, gesundes Frühstück zu.

Während der Zubereitung bleibt jede Menge Zeit für individuelle Fragen zu Zutaten, Zubereitungsweise und/ oder alternativen Produkten.

Ernährung

LUNCHTIME

Die Teilnehmenden bereiten gemeinsam mit dem Experten/der Expertin ein leckeres, gesundes Mittagessen zu.

Während der Zubereitung bleibt jede Menge Zeit für individuelle Fragen zu Zutaten, Zubereitungsweise und/ oder alternativen Produkten.

Ernährung

SNACKTIME

Die Teilnehmenden bereiten gemeinsam mit dem Experten/der Expertin leckere und gesunde Snacks zu.

Während der Zubereitung bleibt jede Menge Zeit für individuelle Fragen zu Zutaten, Zubereitungsweise und/ oder alternativen Produkten.

WORKSHOPS – MENTALE GESUNDHEIT

Intensive, thematische Auseinandersetzung und hohe Interaktion in Kleingruppen.

movement24

Mentale Gesundheit

BREAKING BAD HABITS

In diesem Workshop werden konkrete Tipps vermittelt, wie die persönlichen Vorsätze im Alltag umgesetzt werden können. Mithilfe von Selbstreflexionsaufgaben gestalten die Teilnehmenden ihren individuellen Handlungsplan.

Mentale Gesundheit

PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

Im Workshop diskutieren wir Vorurteile und Ängste gegenüber psychischen Erkrankungen bzw. gegenüber Erkrankten. Außerdem werden Wege aufgezeigt, wie ein möglichst stigmafreier Umgang im Miteinander gelingen kann – für Kolleg:innen und Führungskräfte, aber auch für Betroffene selbst.

Mentale Gesundheit

RESILIENZ

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

WORKSHOPS – MENTALE GESUNDHEIT

Intensive, thematische Auseinandersetzung und hohe Interaktion in Kleingruppen.

movement24

Mentale Gesundheit

ACHTSAMKEIT ERLEBEN

Im Workshop kann die Wirkung einfacher Übungen der Achtsamkeit direkt erlebt werden. Nach einer kurzen theoretischen Einführung liegt der Schwerpunkt auf der praktischen Durchführung. Zudem bekommen die Teilnehmenden Ideen und Tipps für kleine Achtsamkeitspausen im Alltag.

Mentale Gesundheit

DIGITAL DETOX

Der Workshop sensibilisiert für die Auswirkungen pausenloser digitaler Exposition. Es werden konkrete Strategien mit den Teilnehmenden diskutiert, die sowohl während der Arbeit als auch in ihrer Freizeit zu einem bewussteren und gesünderen Nutzungsverhalten digitaler Medien führen.

Mentale Gesundheit

GESUNDE STRESSBEWÄLTIGUNG

Mit spannenden Hintergrundinformationen zur Stressentstehung lernen die Teilnehmenden in diesem Workshop die Ursachen für Stress und die persönlichen Stresskomponenten kennen - und entdecken dabei sicherlich Dinge, die ihnen bisher nicht bewusst waren.

WORKSHOPS – MENTALE GESUNDHEIT

Intensive, thematische Auseinandersetzung und hohe Interaktion in Kleingruppen.

Mentale Gesundheit

UMGANG MIT EMOTIONEN (BASIS)

Dieser Workshop dient als Entdeckungsreise durch die Welt der Emotionen und zeigt, welche Bedeutung die verschiedenen Emotionen in unserem Alltag spielen. Zudem erfahren die Teilnehmenden, wie sie ihre „emotionale Kompetenz“ und Selbstempathie stärken und so für ihre psychische Gesundheit sorgen.

Mentale Gesundheit

UMGANG MIT EMOTIONEN (VERTIEFUNG)

Es wird vorrangig auf bisherige Erfahrungen und Fragen der Teilnehmenden eingegangen und ein tiefergehendes Verständnis geschult. Zusätzlich zur Emotionskompetenz treten die Aspekte der emotionalen Selbstfürsorge und des bewussten Agierens und Kommunizierens in den Vordergrund.

WORKSHOPS – SCHLAF & REGENERATION

Intensive, thematische Auseinandersetzung und hohe Interaktion in Kleingruppen.

movement24

Schlaf & Regeneration

BLITZENTSPANNUNG

Die Teilnehmenden erfahren, warum regelmäßige Entspannungspausen elementar für unsere Gesundheit sind, und durchlaufen unter fachlicher Anleitung verschiedene Entspannungstechniken. So lernen sie deren Wirkung und Durchführung direkt am eigenen Körper kennen.

Schlaf & Regeneration

ENERGIETANKSTELLE

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

Schlaf & Regeneration

SCHLAF GUT

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden die theoretischen Grundlagen einer gesunden Schlafhygiene kennen und erarbeiten anschließend unter Anleitung unserer Experten die besten Strategien, um wieder zu einem gesunden Schlafverhalten zurückzufinden.

WORKSHOPS – PRODUKTIVER ARBEITSPLATZ

Intensive, thematische Auseinandersetzung und hohe Interaktion in Kleingruppen.

movement24

Produktiver Arbeitsplatz

ERGONOMISCH, PRAKTISCH, GUT

Im Workshop lernen die Mitarbeitenden anhand eines Musterarbeitsplatzes, wie sie mit den vorhandenen Mitteln ein optimales Arbeitsplatz-Setup gestalten können. Neben ergonomischen Grundlagen werden nützliche Ausgleichsübungen für den Alltag gezeigt sowie Fallbeispiele diskutiert.

Produktiver Arbeitsplatz

ERGONOMIE IM HOMEOFFICE

Die Teilnehmenden kennen im Anschluss an den Workshop die wesentlichen Einflussfaktoren gesunder Arbeitsbedingungen im Homeoffice und können diese aktiv gestalten.

Produktiver Arbeitsplatz

OFFICE-EYE-SYNDROM

In diesem Workshop wird den Teilnehmenden die Funktionsweise unserer Augen erklärt. Darüber hinaus erfahren sie, was es mit dem „Office-Eye-Syndrom“ auf sich hat und erleben anschließend, welche Übungen bei regelmäßiger Arbeit mit dem Monitor sinnvoll sind.

WORKSHOPS – FÜHRUNG & ZUSAMMENARBEIT

Intensive, thematische Auseinandersetzung und hohe Interaktion in Kleingruppen.

Führung & Zusammen-arbeit

GESUNDE FÜHRUNG

In diesem Workshop erarbeiten die Führungskräfte konkrete Ansätze, wie sie ihren Führungsstil gesundheitsförderlich gestalten können und nehmen pragmatische und praxiserprobte Strategien für den Alltag als Führungskraft mit (z.B. zum Umgang mit (psychisch) belasteten MA).

Führung & Zusammen-arbeit

GESUNDE SELBSTFÜHRUNG

Wer andere gut und gesund führen will, muss auch sich selbst führen können. Deshalb erarbeiten die Führungskräfte praxiserprobte Strategien für den Alltag und profitieren in der Diskussion vom Austausch untereinander.

movement24

CHECK-UPS

CHECK-UPS

Wissenschaftlich fundiertes Know-how für maßgeschneiderte Handlungsempfehlungen.

Im Überblick

- als ganzer (7 Std.) oder halber Tag (3,5 Std.)
- 21/ 28 Termine à 15/ 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 1.290€
(je Tag)

CHECK-UPS – BEWEGUNG

Wissenschaftlich fundiertes Know-how für maßgeschneiderte Handlungsempfehlungen.

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-Nackenmuskulatur.

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 – BEWEGUNG

Wissenschaftlich fundiertes Know-how für maßgeschneiderte Handlungsempfehlungen.

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 Trainings-möglichkeiten aufzuzeigen und erste Übungen anzuleiten.

Neu in 2026

Bewegung

BEWEGLICHKEITS-CHECK

Der Beweglichkeits-Check analysiert die Beweglichkeit von Schulter-Nacken-, Brust- und Rumpfmuskulatur. Sensorbasierte Messungen decken Defizite und Asymmetrien auf, die im Beratungsgespräch durch gezielte Übungen adressiert werden.

CHECK-UPS – BEWEGUNG

Wissenschaftlich fundiertes Know-how für maßgeschneiderte Handlungsempfehlungen.

Neu in 2026

Bewegung & Ernährung

KNOCHENDICHTEMESSUNG

Der Knochendichte-Check misst mittels Ultraschall am Fersenbein die Knochendichte. Mitarbeitende werden für das Thema sensibilisiert und erhalten im 1:1-Gespräch Tipps und Übungen zur Erhaltung ihrer Knochengesundheit.

CHECK-UPS – ERNÄHRUNG

Wissenschaftlich fundiertes Know-how für maßgeschneiderte Handlungsempfehlungen.

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.

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.

CHECK-UPS – SCHLAF & REGENERATION

Wissenschaftlich fundiertes Know-how für maßgeschneiderte Handlungsempfehlungen.

movement24

Schlaf & 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.

CHECK-UPS – FRAUENGESUNDHEIT

Wissenschaftlich fundiertes Know-how für maßgeschneiderte Handlungsempfehlungen.

movement24

Frauen

GESUNDHEITSKOMPASS BASIS

Die Basisvariante des Gesundheitskompass zielt auf körperliche Grundparameter und die Körperzusammensetzung ab. So erhalten die Teilnehmerinnen eine erste Einordnung zu wichtigen gesundheitlichen Risikofaktoren sowie Handlungsempfehlung für den Alltag.

Frauen

GESUNDHEITSKOMPASS INTENSIV

Die Intensivvariante des Gesundheitskompass enthält neben der Messung körperlicher Grundparameter und der Körperzusammensetzung zusätzlich eine Messung der Herzratenvariabilität. Basierend darauf erhalten die Teilnehmerinnen hilfreiche Tipps, um in ein erfolgreiches Stressmanagement zu starten.

Frauen

GESUNDHEITSKOMPASS PREMIUM

Die Premiumvariante des Gesundheitskompass kombiniert Basisparameter, Körperzusammensetzung und Herzratenvariabilität mit der Live-Messung medizinischer Werte wie Cholesterin, Triglyceride und Glukose. Die Ergebnisse dienen als Grundlage für eine individuelle Beratung zu Lebensstil und Ernährung.

CHECK-UPS – MÄNNERGESUNDHEIT

Wissenschaftlich fundiertes Know-how für maßgeschneiderte Handlungsempfehlungen.

movement24

Männer

MÄNNER-TÜV BASIS

Die Basisvariante des Männer-TÜV zielt auf körperliche Grundparameter und die Körperzusammensetzung ab. So erhalten die Teilnehmer eine erste Einordnung zu wichtigen gesundheitlichen Risikofaktoren sowie Handlungsempfehlung für den Alltag.

Männer

MÄNNER-TÜV INTENSIV

Die Intensivvariante des Männer-TÜV enthält zusätzlich eine Messung der Kraftwerte (Kraft-Check) oder eine Vermessung der Wirbelsäule (Rücken-Check). Basierend darauf erhalten die Teilnehmer hilfreiche Übungs- und Trainingsempfehlungen.

Männer

MÄNNER-TÜV PREMIUM

Die Premiumvariante des Männer-TÜV enthält zusätzlich eine Messung des aktuellen Stresslevels (HRV-Messung). Somit bietet er einen guten Gesprächsanlass zu den Themen Stressmanagement & Mentale Gesundheit.

movement24

AKTIONSSTÄNDE

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 1.290€
(je Tag)

AKTIONSSTÄNDE – BEWEGUNG

Spielerische Sensibilisierung – ausprobieren & ins Erleben kommen.

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 im Schulter-Nacken-Bereich.

Bewegung

FASZINATION FASZIEN

An diesem Aktionsstand dreht sich alles um das Thema Faszien. Die Mitarbeitenden lernen Übungen mit verschiedenen Faszienprodukten kennen und erfahren mehr über die Vorteile eines regelmäßigen Trainings.

Bewegung

FUßGESUNDHEIT

Am Aktionsstand Fußgesundheit 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.

AKTIONSSTÄNDE – BEWEGUNG

Spielerische Sensibilisierung – ausprobieren & ins Erleben kommen.

Bewegung

FIT BLEIBEN – EIN LEBEN LANG

Am Aktionsstand warten kleine alltägliche Aufgaben, die das Erleben des Alters spürbar machen – zusätzlich erschwert durch einen Alterssimulationsanzug. Passende Übungen für den Arbeitsplatz und Impulse für Bewegung im Alltag schaffen direkte Möglichkeiten eines Ausgleichs.

Bewegung

CARRERA-BIKE

Auf den Sattel, fertig, los! Die Autos der Carrera Bahn werden durch die Muskelkraft der Mitarbeitenden angetrieben. Im 1:1 treten zwei Mitarbeitende gegeneinander an. So wird der Aktionsstand zum echten Hingucker und motiviert zum Mitmachen.

Bewegung

TEAM AREA

An diesem Aktionsstand haben die Mitarbeitenden die Möglichkeit, in verschiedenen Fun Games als Team eine Aufgabe gemeinsam zu lösen oder auch einzeln gegeneinander anzutreten. Dabei stehen den Mitarbeitenden 4 verschiedene Spielstationen zur Verfügung.

AKTIONSSTÄNDE – BEWEGUNG

Spielerische Sensibilisierung – ausprobieren & ins Erleben kommen.

Neu in 2026

Bewegung

REAKTIONSTRAINING – FIT IN KOPF UND KÖRPER

Am Aktionsstand testen Mitarbeitende spielerisch ihre Reaktionsfähigkeit. An fünf Stationen reagieren sie auf verschiedene Signale und fördern dabei Konzentration, Stressresistenz und geistige Fitness – im direkten Vergleich mit sich selbst oder Kolleg:innen.

AKTIONSSTÄNDE – ERNÄHRUNG

Spielerische Sensibilisierung – ausprobieren & ins Erleben kommen.

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.

Ernährung

SMOOTHIEBAR

Ins Gespräch kommen, ausprobieren, erleben. Am Aktionsstand Smoothiebar erwartet die Mitarbeitenden eine Auswahl an Smoothies zum Ausprobieren sowie jede Menge Rezeptkarten zum Nachmachen.

Ernährung

SNACKBAR

Gesunde Snacks halten den Blutzuckerspiegel aufrecht und sorgen für eine konstante Leistungsfähigkeit. An der Snackbar erwartet die Mitarbeitenden gesunde Snacks für den Arbeitsplatz und Rezeptkarten zur Inspiration.

AKTIONSSTÄNDE – ERNÄHRUNG

Spielerische Sensibilisierung – ausprobieren & ins Erleben kommen.

Ernährung

WELT DER SINNE

An diesem Aktionsstand machen die Mitarbeitenden eine Reise durch die Welt der Sinne und stellen ihren Geschmacks- sowie Geruchssinn auf die Probe.

Eine gute Möglichkeit, um die Achtsamkeit zu steigern und das eigene Ernährungswissen zu verbessern.

AKTIONSSTÄNDE – MENTALE GESUNDHEIT

Spielerische Sensibilisierung – ausprobieren & ins Erleben kommen.

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.

Mentale Gesundheit

LET'S TALK

Psychische Erkrankungen werden nach wie vor stigmatisiert – mit fatalen Folgen für Betroffene und Unternehmen. Mit diesem Aktionsstand schaffen wir Aufmerksamkeit für psychische Erkrankungen, irritieren dabei auf spielerische Weise & informieren über Zahlen und Fakten.

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.

AKTIONSSTÄNDE – SCHLAF & REGENERATION / PROD. ARBEITSPLATZ

Spielerische Sensibilisierung – ausprobieren & ins Erleben kommen.

Schlaf und Regeneration

BLITZENTSPANNUNG

Der Aktionsstand ist Anlaufpunkt für das Thema Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz. Hier können die Mitarbeitenden das richtige Arbeitsplatzsetup an einem Musterarbeitsplatz erleben, nützliche Ausgleichsübungen ausprobieren und spannende Tipps für den Alltag mitnehmen.

Produktiver Arbeitsplatz

AKTIV AM ARBEITSPLATZ

Der Aktionsstand vermittelt interaktiv Wissen zur Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz. Mitarbeitende erleben ein ergonomisches Arbeitsplatzsetup, probieren Ausgleichsübungen aus und erhalten praxisnahe Tipps für mehr Bewegung im Arbeitsalltag.

Produktiver Arbeitsplatz

HEBEN & TRAGEN

Der Aktionsstand vermittelt interaktiv Wissen zu Heben und Tragen. Mitarbeitende erhalten ergonomische Grundlagen, üben gesundes Stehen, Heben und Tragen und nehmen praxisnahe Tipps für den Arbeitsalltag mit.

AKTIONSSTÄNDE – SCHWERPUNKTTHEMEN

Spielerische Sensibilisierung – ausprobieren & ins Erleben kommen.

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.

Neu in 2026

Frauen

STARKE FRAUEN, STARKE GESUNDHEIT

Am Aktionsstand erhalten Mitarbeitende praxisnahes Wissen rund um Frauengesundheit und Zyklusbewusstsein. Neben Infos und Mythen erwarten sie ein Mini-Check-Up, interaktive Stationen zu den Zyklusphasen sowie Tipps zum Zyklustracking für mehr Wohlbefinden, Energie und Fokus im Alltag.

Neu in 2026

Männer

MÄNNER IM FOKUS

Am Aktionsstand entdecken Mitarbeitende wichtige Aspekte körperlicher und mentaler Gesundheit. Von Stress- und Schlafmanagement über Muskulatur und Training bis hin zu sinnvollen Vorsorgechecks – interaktive Module, ein Mini-Check-Up und alltagsnahe Tipps machen den Einstieg in gesunde Routinen leicht.

CHALLENGES

movement24

CHALLENGES

Der Startschuss für einen gesünderen Alltag.

Im Überblick

- 1-4 Wochen
- 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 1.450€
(je Challenge)

CHALLENGES

Der Startschuss für einen gesünderen Alltag.

movement24

Bewegung

BEWEGUNG

Die digitale Bewegungschallenge unterstützt die Mitarbeitenden über drei Wochen mit Live-Impulsen, on demand Content und einem E-Mail-Buddy. Die Teilnehmer:innen erhalten hilfreiche Tipps & Aufgaben u.a. zu den Themen Bewegung im Alltag, gesunde Gelenke und Faszien.

Ernährung

ERNÄHRUNG

Die digitale Ernährungschallenge unterstützt die Mitarbeitenden über drei Wochen mit Live-Impulsen, on demand Content und einem E-Mail-Buddy. Die Teilnehmer:innen erhalten hilfreiche Tipps & Aufgaben u.a. zu den Themen Brainfood, Meal Prep und gesundem Trinken.

Mentale Gesundheit

MENTALE GESUNDHEIT

Die digitale Challenge Mentale Gesundheit unterstützt die Mitarbeitenden über drei Wochen mit Live-Impulsen, on demand Content und einem E-Mail-Buddy. Die Teilnehmer:innen erhalten hilfreiche Tipps & Aufgaben u.a. zu den Themen Stressbewältigung, Resilienz & Emotionskompetenz.

CHALLENGES

Der Startschuss für einen gesünderen Alltag.

Bewegung

SCHRITTEWETTBEWERB

Bei dieser Challenge handelt es sich um einen Teamwettbewerb zur Steigerung der körperlichen Aktivität und des Teamzusammenhalts. Innerhalb eines definierten Zeitraums sammeln die Teams Schritte für ein gemeinsames Ziel und können dabei auch gegeneinander antreten.

Ernährung

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

COACHING & BERATUNG

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 1.090€
(je Tag)

COACHINGS & BERATUNG

Professionelle Unterstützung bei persönlichen Themen.

Bewegung

BODY-CHECK

Der Body Check ist eine individuelle Gesundheitsberatung im Bereich Bewegung. Neben einer ganzheitlichen Anamnese steht das individuelle Ziel im Vordergrund. Dabei steht eine breite Auswahl an möglichen Themen zur Verfügung.

Ernährung

ERNÄHRUNGSBERATUNG

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

COACHINGS & BERATUNG

Professionelle Unterstützung bei persönlichen Themen.

movement24

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.

Mentale Gesundheit

HABIT COACHING

Es ist herausfordernd, alte Gewohnheiten abzuschütteln. Hier entwickeln die Teilnehmenden mit professioneller Begleitung ihr persönliches Ziel sowie einen konkreten Handlungsplan. Dazu gehört z.B. auch das Aufdecken von Motiven und Unterstützungsmöglichkeiten.

Mentale Gesundheit

PSYCHOSOZIALE BERATUNG

Bei hohen emotionalen oder psychischen Belastungen unterstützt die psychosoziale Beratung Mitarbeitende professionell. Durchgeführt von Psycholog:innen bietet sie Raum zur Reflexion, Stabilisierung und Orientierung sowie ggf. Hinweise auf weiterführende Hilfsangebote.

COACHINGS & BERATUNG

Professionelle Unterstützung bei persönlichen Themen.

Schlaf & Regeneration

SCHLAFBERATUNG

In der Schlafberatung werden die Mitarbeitenden dabei unterstützt, wieder ausgeschlafener aufzuwachen. Dafür werden u.a. die Themen Reduzierung von Ein- und Durchschlafproblemen, Optimierung der Schlafumgebung sowie Erhöhung der Schlafqualität besprochen.

Produktiver Arbeitsplatz

FLYING COACH ERGONOMIE

In dieser Ergonomieberatung wird der Arbeitsplatz an die individuellen Bedürfnisse des Mitarbeitenden angepasst. Die Teilnehmenden erhalten individuelle Tipps sowie Übungen, die Beschwerden entgegenwirken und die optimale Sitz- oder Stehposition fördern.

Produktiver Arbeitsplatz

ERGONOMIEBERATUNG HOMEOFFICE

In der Ergonomieberatung beleuchten der/die Expert:in gemeinsam mit dem Mitarbeitenden das Homeoffice Setting. Der Fokus liegt dabei auf dem Set-up der Arbeitsmöbel und -materialien (Stuhl, Tisch, Bildschirm, …) sowie Themen der Ergonomie, wie Haltung & Bewegung oder den Augen.

COACHINGS & BERATUNG

Professionelle Unterstützung bei persönlichen Themen.

Führung & Zusammen-arbeit

COACHING GESUNDE FÜHRUNG

Dieses Coaching unterstützt Führungskräfte dabei, die eigene innere Haltung herauszuarbeiten sowie passende Lösungsstrategien zu entwickeln, z.B. zum Umgang mit psychisch belasteten Mitarbeitenden, zu Konfliktthemen oder zur Förderung eines gesunden und wertschätzenden Miteinanders.

Führung & Zusammen-arbeit

COACHING GESUNDE SELBSTFÜHRUNG

Dieses Coaching unterstützt bei der Entwicklung und Umsetzung von Strategien, z.B. zur Verbesserung des eigenen Energiemanagements; Work-Life-Balance & Priorisierung; Belastungssteuerung und Stärkung der eigenen Ressourcen.

movement24

KURSE

movement24

KURSE

Rein in die Praxis – mit den richtigen Übungen, kompetent und zielgruppengerecht.

Im Überblick

- 15-60 Min. je Kurseinheit
- unbegrenzte TN-Zahl (digital) bzw. bis zu 15 TN (analog)
- als einzelne Einheit, Kursreihe oder Dauerangebot
- analoge oder digitale Umsetzung

Kurzbeschreibung

Bei den Kurseinheiten steht das praktische Erleben im Vordergrund. Egal ob Bewegung, Entspannung oder Achtsamkeit – die Trainer:innen vermitteln die Übungen kompetent und zielgruppengerecht.

Beliebte Zusatzleistungen

- Videoaufzeichnung oder Produktion von on demand Kursen und Bereitstellung für gewünschten Zeitraum
- FitBags oder FitBoxen für das eigenständige Training

ab 90€
(je Kurseinheit)

KURSE – BEWEGUNG

Rein in die Praxis – mit den richtigen Übungen, kompetent und zielgruppengerecht.

Bewegung

BEWEGTE PAUSE

Die bewegte Pause schafft einen Ausgleich für zwischendurch. Der gesamte Körper wird durchbewegt, mobilisiert und gekräftigt. Sie eignet sich ideal als Abwechslung zu einer inaktiven oder statischen Haltung, um den häufigsten Beschwerde-bildern am Arbeitsplatz entgegenzuwirken.

Bewegung

BOOTCAMP

Das Bootcamp ist ein hochintensives Ganzkörpertraining, bei dem die Teilnehmenden den Kopf ausschalten und sämtlichen Stress vergessen können. Das effektive Training mit dem eigenen Körper verbessert die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer.

Bewegung

BRAINFIT

Brainfit ist die perfekte aktive Pause, die das Aufnahme- und Konzentrationsvermögen steigert und sich positiv auf Lernvorgänge auswirken kann – und ganz nebenbei noch jede Menge Spaß macht.

KURSE – BEWEGUNG

Rein in die Praxis – mit den richtigen Übungen, kompetent und zielgruppengerecht.

Bewegung

FASZIENTRAINING

Das Faszientraining hilft, mit gezielten Übungen das Bindegewebe zwischen Muskeln und Gelenken zu stärken – durch Massieren, Ausrollen, Federn und Dehnen, mit oder ohne Geräte. Dabei lockern sich die Muskeln, Verspannungen lösen sich und die Faszien werden gleitfähiger und beweglicher.

Bewegung

FUNKTIONELLES TRAINING

Beim funktionellen Training stehen alltagsnahe Bewegungen im Vordergrund. Das Training ist ein idealer Ausgleich zum Arbeitsalltag und kann Rückenbeschwerden und anderen Überlastungserscheinungen vorbeugen.

Bewegung

MORNING WORKOUT

Für viele ist die Zeit am Morgen am besten für eine gesunde Routine geeignet – es kann nur schwer ein Termin dazwischenkommen. Im Morning Workout starten die Teilnehmenden gemeinsam aktiv in den Tag und bereiten sich durch Mobilisations- und aktivierende Übungen perfekt auf den Tag vor.

KURSE – BEWEGUNG

Rein in die Praxis – mit den richtigen Übungen, kompetent und zielgruppengerecht.

Bewegung

PILATES

Pilates kombiniert Kraft- und Dehnübungen, die sehr bewusst ausgeführt werden. Durch die Übungen lernen die Teilnehmenden, sich aus einer starken Körpermitte heraus zu bewegen, erhöhen die Flexibilität, das Koordinationsvermögen und die Konzentration.

Bewegung

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.

Bewegung

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.

KURSE – BEWEGUNG

Rein in die Praxis – mit den richtigen Übungen, kompetent und zielgruppengerecht.

Bewegung

YOGA

Mit den körperlichen und geistigen Übungen aus dem Yoga können die Haltung verbessert, die Beweglichkeit trainiert und das Stressempfinden verringert werden. So wirken Bewegung in Verbindung mit einer bewussten Atmung wie ein Energiekraftwerk für Körper und Geist.

KURSE

Rein in die Praxis – mit den richtigen Übungen, kompetent und zielgruppengerecht.

movement24

Mentale Gesundheit

ACHTSAMKEIT

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden unterschiedliche Ansätze aus dem Bereich der Achtsamkeit bzw. der Aufmerksamkeitslenkung kennen. Jede Einheit setzt einen besonderen Schwerpunkt und gibt dabei Impulse, gut für sich selbst zu sorgen.

Schlaf & Regeneration

ENERGIEPAUSE

In der Energiepause wird der Energietank der Teilnehmenden wieder aufgefüllt. Hierfür werden verschiedene Bewegungs- und Entspannungsübungen kombiniert, die nicht nur körperlichen Beschwerden entgegenwirken, sondern auch neue Energie spenden.

Schlaf & Regeneration

ENTSPANNTE PAUSE

Bei unserer entspannten Pause haben Mitarbeitende die Möglichkeit, sich unter fachkundiger Anleitung kurz zu entspannen und neue Kräfte zu tanken. Dabei kommen Entspannungstechniken zum Einsatz, die ohne große Vorkenntnisse angewendet werden können.

KURSE

Rein in die Praxis – mit den richtigen Übungen, kompetent und zielgruppengerecht.

Schlaf & Regeneration

PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION (PMR)

In diesem Kurs führen die Teilnehmenden unter fachkundiger Anleitung eine Progressive Muskelentspannung durch: Dabei werden verschiedene Muskelgruppen bewusst angespannt und wieder entspannt.

Produktiver Arbeitsplatz

AUGENENTSPANNUNG

In diesem Kurs werden verschiedene Übungen zur Kräftigung und Entspannung der Augenmuskulatur und des Sehapparates durchgeführt. Zudem erhalten die Teilnehmenden wichtige Tipps, wie sie Abwechslung in Ihren Alltag am Bildschirmarbeitsplatz integrieren können.

movement24

GESUNDHEIT TO GO

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

Niederschwellige Gesundheitsaktionen zum direkten Mitmachen.

Bewegung

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.

Ernährung

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.

CONTENT

movement24

CONTENT

Spannende Gesundheitsthemen von A bis Z – jederzeit und überall abrufbar.

Im Überblick

- zeitunabhängige Nutzung
- unbegrenzte TN-Zahl
- einfache Nutzung & Einbindung
- analoge oder digitale Bereitstellung

Kurzbeschreibung

Mit spannenden Inhalten und interaktiven Elementen ermöglicht es unser Gesundheitscontent den Mitarbeitenden, sich auf persönlicher Ebene mit den jeweiligen Gesundheitsthemen auseinanderzusetzen.

Beliebte Zusatzleistungen

- Interaktive Vorträge oder Workshops
- Gesundheitskampagnen zu ausgewählten Schwerpunktthemen

ab 250€
(je Thema)

GESUNDHEITSCONTENT

Spannende Gesundheitsthemen von A bis Z – jederzeit und überall abrufbar.

movement24

Mentale Gesundheit

KARTENSET ERSTE HILFE BEI PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN

Das Kartenset besteht aus 32 Karten mit hilfreichen und direkt anwendbaren Tipps zur psychischen Erste-Hilfe und lädt spielerisch dazu ein, sich im beruflichen Kontext mit dem Themenfeld der Psychischen Erkrankungen auseinanderzusetzen.

Alle Fachbereiche

THEMENRÄUME

Mit unseren virtuellen Themenräumen zu nahezu allen aktuellen Gesundheitsthemen ermöglichen wir eine zeit- und ortsunabhängige Nutzung der interaktiven Inhalte – ideal im Rahmen von Aktionen oder Kampagnen, oder um ein Vortragsthema digital zu begleiten.

Alle Fachbereiche

TIPP DES MONATS

Unser "Tipp des Monats“, das sind Kurzvideos zu den Schlüsselthemen der Gesundheit: Bewegung, Ernährung, mentale Gesundheit, Schlaf, Ergonomie und vielem mehr. Locker und leicht präsentiert, ermöglichen die Videos einen einfachen Zugang zu aktuellen Themen und Trends.

SETS

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

Pragmatisches Trainingsequipment, direkt für den Arbeitsplatz.

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 Großraumbüros und offene Flächen sowie Teams und Mitarbeitende, die Rückenbeschwerden und Verspannungen den Kampf ansagen möchten.

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 Einzelarbeitsplätze, kleine Büros oder das Homeoffice.

KAMPAGNEN

movement24

GESUNDHEITSKAMPAGNEN

Für alle, die Gesundheit nachhaltig zum Gesprächsthema machen möchten.

Im Überblick

- ab 4 Wochen
- unbegrenzte TN-Zahl (abhängig von gebuchten Leistungen)
- zu einzelnen Gesundheitsthemen oder themenübergreifend
- analoge und/ oder digitale Umsetzung

Kurzbeschreibung

Mit unseren Gesundheitskampagnen können sich die Mitarbeitenden auf unterschiedliche Art und Weise umfassend und über einen längeren Zeitraum mit einem Thema auseinandersetzen. Ob aktiv vor Ort oder digital, zeit- und ortsunabhängig – wir gestalten Ihre Kampagne so, wie es für das Thema und die Zielstellung angemessen ist.

Beliebte Zusatzleistungen

- Begleitendes Workbook (z.B. Guides zu verschiedenen Gesundheitsthemen)
- Starter-Sets für die Mitarbeitenden

auf Anfrage

GESUNDHEITSKAMPAGNEN

Für alle, die Gesundheit nachhaltig zum Gesprächsthema machen möchten.

Mentale Gesundheit

MENTAL HEALTH
6 WOCHEN PROGRAMM

6 Wochen lang voller Fokus auf Mental Health – jede Woche mit einem anderen Schwerpunktthema.
Mit 6x Impulsvorträgen sowie dazu passenden ‚Mental Health Hacks' liefert die Kampagne entscheidende Anregungen für die eigene mentale Gesundheit.

Immunsystem

MINI-KAMPAGNE IMMUNSTARK

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

movement24

BOOKLETS & GUIDES

movement24

BOOKLETS & GUIDES

Für eine nachhaltigere Umsetzung gesunder Verhaltensweisen im Alltag.

Im Überblick

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

Kurzbeschreibung

Unsere Booklets & 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.)

BOOKLETS

Für eine nachhaltigere Umsetzung gesunder Verhaltensweisen im Alltag.

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.

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.

BOOKLETS

Für eine nachhaltigere Umsetzung gesunder Verhaltensweisen im Alltag.

Mentale Gesundheit

BOOKLET
SEELISCHES WOHLBEFINDEN

Dieses Booklet liefert wertvolle Impulse, um mit kleinen Übungen und Routinen für sich selbst zu sorgen und damit die persönlichen Stellschrauben für das psychische Wohlbefinden zu nutzen.
Für jede und jeden ist etwas dabei – egal in welcher Belastungssituation.

GUIDES

Für eine nachhaltigere Umsetzung gesunder Verhaltensweisen im Alltag.

movement24

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.

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.

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.

movement24

SEMINARE

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 – BEWEGUNG

In Theorie und Praxis zur Alltagsstrategie.

movement24

Bewegung

BEWEGLICHKEIT

In diesem Seminar erfahren die Teilnehmenden, welche Bedeutung eine eingeschränkte Beweglichkeit für unsere Gesundheit hat und wie Mobilität einfach und effektiv trainiert werden kann. Neben kurzen Vorträgen zur Wissensvermittlung steht die Praxis an diesem Tag klar im Vordergrund.

Bewegung

BEWEGUNG IM ALLTAG

In diesem Seminar erlernen die Teilnehmenden Hintergründe und funktionelle Zusammenhänge zu häufigen Beschwerdebildern und erfahren dann im Praxisteil alltagsnahe Handlungsempfehlungen sowohl für das Training in der Freizeit als auch für einfache Übungen am Arbeitsplatz.

Bewegung

FASZINATION FASZIEN

Neben kurzen Vorträgen zur Wissensvermittlung steht die Praxis an diesem Tag im Vordergrund. Die Teilnehmenden lernen verschiedene professionelle und alltägliche Faszientools und deren Anwendungsmöglichkeit kennen, sowohl für den Arbeitsplatz als auch zu Hause.

SEMINARE – ERNÄHRUNG

In Theorie und Praxis zur Alltagsstrategie.

movement24

Ernährung

BRAINFOOD

In diesem Seminar werden theoretische Inhalte zu Ernährung und Leistungsfähigkeit vermittelt und durch praktische Module ergänzt, um gesundheitsförderliche Verhaltensweisen im Arbeitsalltag zu fördern. In Workshops bereiten die Teilnehmenden gesunde Snacks oder Mahlzeiten zu.

Ernährung

EAT CLEVER – GESUNDE ERNÄHRUNG IM SCHICHTALLTAG

Wie kann man die Ernährung optimal an die Anforderungen der Schichtarbeit anpassen, und so gesundheitliche Probleme wie Schlafstörungen und Verdauungsbeschwerden reduzieren? Zu diesen Herausforderungen erhalten die Teilnehmenden Tipps und bereiten alltagstaugliche Rezepte vor.

Ernährung

ESSEN UNTERWEGS

Das Seminar bietet Menschen, die viel unterwegs sind, Tipps für eine gesunde Ernährung außer Haus. Die Teilnehmenden lernen, mit cleverer Planung Heißhunger zu vermeiden und ihre Ernährung dem Energiebedarf anzupassen – unterstützt durch praktische Übungen und schnelle Rezepte.

SEMINARE – ERNÄHRUNG

In Theorie und Praxis zur Alltagsstrategie.

Ernährung

IMMUNFOOD

In diesem Seminar erfahren die Teilnehmenden, warum eine ausgewogene & nährstoffreiche Ernährungsweise die Basis eines gesunden Immunsystems ist und daher stets die erste Wahl sein sollte. Darüber hinaus steht das Thema „Darm und Gesundheit“ im Fokus.

Ernährung

LOW CARB ERNÄHRUNG

Das Seminar behandelt die Rolle von Kohlenhydraten für Wohlbefinden und Leistung, und beleuchtet den Unterschied zwischen „guten“ und „schlechten“ Kohlenhydraten. Zudem bereiten die Teilnehmenden gemeinsam eine gesunde & alltagstaugliche Low-Carb-Mahlzeit zu.

SEMINARE – MENTALE GESUNDHEIT

In Theorie und Praxis zur Alltagsstrategie.

movement24

Mentale Gesundheit

ACHTSAMKEIT & SELBSTFRSORGE

In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden durch praktische Übungen und Reflexionsaufgaben, wie Achtsamkeit und Selbstfürsorge ihre mentale Stabilität unterstützen können. Sie entwickeln individuelle Strategien für ihre Abgrenzung, ihren Energiehaushalt sowie das Pausenmanagement.

Mentale Gesundheit

BREAKING BAD HABITS

In diesem Seminar entdecken die Teilnehmenden ihre persönlichen Auslöser-Belohnungs-Muster und erfahren mehr über Motivation und Disziplin. Durch Kleingruppenarbeit und Reflexion entwickeln sie individuelle Handlungspläne für den nachhaltigen Ausstieg aus unerwünschten Verhaltensmustern.

Mentale Gesundheit

EMOTIONALE KOMPETENZ

Das Seminar zeigt auf Basis der Positiven Psychologie, wie Wohlbefinden im Arbeitsalltag gestärkt werden kann. Mithilfe des PERMA-Modells entwickeln die Teilnehmenden konkrete Ideen für mehr Positives, Sinn, Beziehungen und Motivation – auch in herausfordernden Zeiten.

SEMINARE – MENTALE GESUNDHEIT

In Theorie und Praxis zur Alltagsstrategie.

movement24

Mentale Gesundheit

MEHR GELASSENHEIT IM ALLTAG

Dieses Seminar vermittelt, wie man den (Arbeits-) Alltag energiegeladen und stressresistent meistert. In Theorie, Erfahrungsaustausch und praktischen Übungen lernen die Teilnehmenden, Stress zu verstehen sowie Ressourcen und Bewältigungsstrategien zu nutzen.

Mentale Gesundheit

RESILIENZ

Die sieben „Resilienzsäulen“ dienen als Werkzeug, um das psychische Immunsystem zu stärken und das Stresserleben aktiv zu beeinflussen. Im Seminar wird über diese Resilienzfaktoren gesprochen, Übungen dazu ausprobiert und gemeinsam Ideen entwickelt, wie der Transfer in den Alltag gelingen kann.

Neu in 2026

Mentale Gesundheit

SICHER IM UMGANG MIT PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN

Das interaktive Seminar vermittelt Sicherheit im Umgang mit psychischen Belastungen. Teilnehmende lernen, Stress einzuordnen, Warnsignale zu erkennen und offen sowie souverän auf psychische Herausforderungen bei sich und anderen zu reagieren.

SEMINARE – MENTALE GESUNDHEIT / SCHLAF & REGENERATION

In Theorie und Praxis zur Alltagsstrategie.

movement24

Mentale Gesundheit

STRESSBEWÄLTIGUNG & ERHOLUNG

In diesem zweitägigen Seminar lernen die Teilnehmenden, Stress aus verschiedenen Perspektiven zu verstehen und ihre persönlichen Ressourcen zu aktivieren. Sie erfahren, wie sie ihre Erholung gezielt gestalten können, gängige Mythen aufdecken und individuelle Pläne entwickeln.

Neu in 2026

Mentale Gesundheit

WOHLBEFINDEN STÄRKEN UND POTENTIALE ENTFALTEN

Das Seminar stärkt die Fähigkeit zur emotionalen Selbstregulation im Arbeitsalltag. Durch Impulse, Übungen und Reflexion lernen die Teilnehmenden, Emotionen bewusster wahrzunehmen, besser mit Herausforderungen umzugehen und ihre zwischenmenschliche Interaktion zu verbessern.

Schlaf & Regeneration

REGENERATION & ENERGIEMANAGEMENT

In diesem Seminar entwickeln die Teilnehmenden Strategien für ein effektives Energiemanagement, um im (Arbeits-) Alltag leistungsfähig und gesund zu bleiben. Sie lernen, wie die richtige Ernährung, Bewegung, Schlaf und Pausengestaltung ihren inneren Energietank beeinflussen und stärken kann.

SEMINARE

In Theorie und Praxis zur Alltagsstrategie.

movement24

Führung & Zusammen-arbeit

GESUNDE FÜHRUNG

Dieses Seminar sensibilisiert in Theorie und Praxis für die Relevanz einer gesunden Selbstführung, sowohl für das eigene Energielevel als auch für die Entwicklung eines authentischen Führungsstils. Dabei stehen die Prinzipien gesunder Führung und die Anwendung im Alltag im Vordergrund.

Führung & Zusammen-arbeit

INTERKULTURELLE ZUSAMMENARBEIT

Das Seminar sensibilisiert für kulturelle Unterschiede im Arbeitskontext und beugt Missverständnissen in der Zusammenarbeit vor. Die Teilnehmenden reflektieren Werte und Gepflogenheiten verschiedener Kulturen und stärken Offenheit sowie Verständnis im Team.

Produktiver Arbeitsplatz

RÜCKENGERECHTES ARBEITEN IN DER PFLEGE

Das Seminar vermittelt praxisnahe Strategien zur Vorbeugung von Haltungs- und Beschwerdebildern in der Pflege. Anhand ergonomischer Grundlagen zu Heben und Tragen lernen die Teilnehmenden alltagstaugliche Anwendungen sowie Aktivierungs- und Entspannungsübungen kennen.

SEMINARE – AZUBIS

Neu in 2026

Azubis Ernährung

GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR AZUBIS

Das praxisnahe Seminar vermittelt Grundlagen der Ernährung mit alltagstauglichen Tipps zur Umsetzung. Die Teilnehmenden bereiten einfache, gesunde Mahlzeiten zu, hinterfragen Ernährungsmythen und entwickeln einen persönlichen Umsetzungsplan – unterstützt durch optionale Booklets für den Alltag.

Neu in 2026

Azubis mentale Gesundheit

SICHER IM UMGANG MIT PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN

Das interaktive Seminar vermittelt Sicherheit im Umgang mit psychischen Belastungen. Teilnehmende lernen, Stress einzuordnen, Warnsignale zu erkennen und offen sowie souverän auf psychische Herausforderungen bei sich und anderen zu reagieren.

VORSTELLUNG MOVEMENT24 GMBH

UNSERE VISION

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

LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK

movement24

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.

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.

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

Reihen Sie sich ein

movement24

VEOLIA

GENERALI

ProSiebenSat.1 Media SE

AWO München Stadt

zep

BARMHERZIGE BRÜDER Krankenhaus München

Munich RE

Allianz Partners

Bayern LB

Landeshauptstadt München Kreisverwaltungsreferat

aramark

KONTAKTIEREN SIE UNS

und lernen Sie uns kennen

Jakob Zierer

Christoph v. Oldershausen

Wir beraten Sie gerne!

Per E-Mail

Kontakt aufnehmen

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 geht's zu all unseren Leistungen und Angeboten:

Zur Leistungsübersicht

BLEIBEN SIE IMMER UP TO DATE

movement24
Betriebliches Gesundheitsmanagement

COPYRIGHT MOVEMENT24 GMBH | CONFIDENTIAL

movement24 GmbH

Luisenstraße 62
D-80798 München

Telefon: 089 / 92 77 99 29

E-Mail: info@movement24.de

Web: www.movement24.de

COPYRIGHT MOVEMENT24 GMBH | CONFIDENTIAL