

2026

# MOVEMENT24

Leistungskatalog BGF für  
**Mitarbeitende**

Version 3.0



**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 machtfite, DearEmployee oder EGYM Wellpass.





movement24

# LEISTUNGSKATALOG BGF

---

für Mitarbeitende

# Kurzanleitung durch unseren Leistungskatalog



movement24

## 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 Handlungsempfehlungen.



#### 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

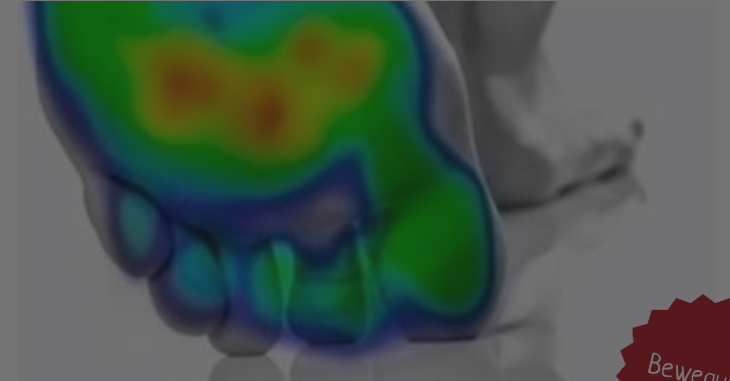
Der Vortrag kombiniert eine theoretische Einführung in das Faszienmodell mit pragmatischen Anwendungsmöglichkeiten für den Alltag. Die Teilnehmenden lernen, was Faszien sind und wie sie Faszienprodukte oder mögliche Alternativen sinnvoll einsetzen können.



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



movement24

# 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 Handlungsempfehlungen.



### 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](https://www.movement24.de)



movement24

# 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 Handlungsempfehlungen.



### INDIVIDUELLE ANFRAGEN

Ihnen fehlt etwas oder Sie haben spezifische Wünsche?

[Sprechen Sie uns an!](#)

# GESUNDHEITSFENSTER

Neuheiten auf einen Blick

Neu in  
2026



movement24



Vortrag

Osteoporoseprävention



Vortrag

Nahrungsergänzungsmittel



Vortrag

Grenzen setzen, Energie gewinnen



Vorträge für Azubis



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

Neuheiten auf einen Blick

Neu in  
2026



movement24



Aktionsstand  
Reaktionstraining



Aktionsstand  
Starke Frauen, starke Gesundheit



Aktionsstand  
Männer im Fokus



Seminar  
Umgang mit psych. Erkrankungen



Seminar  
Wohlbefinden stärken



Seminare 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.



movement24

# 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.



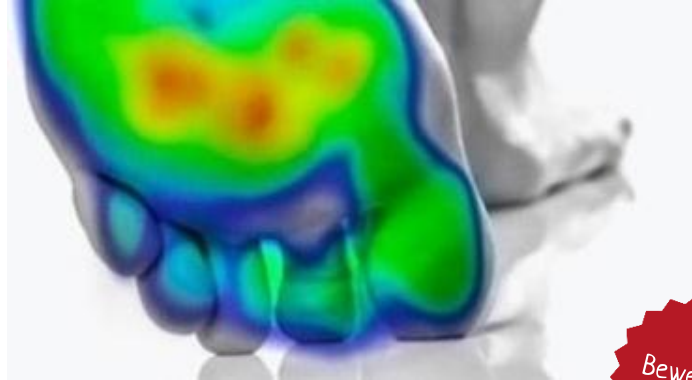
movement24



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.



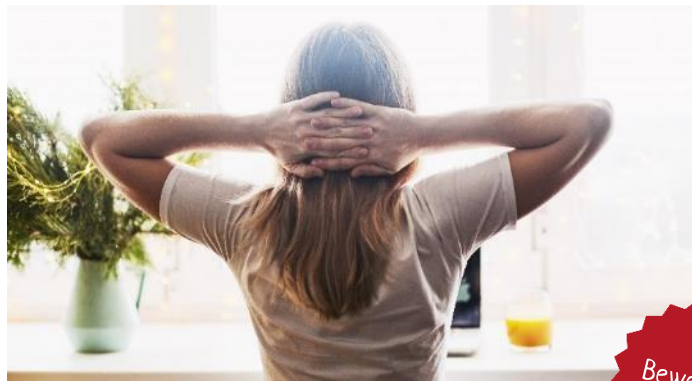
movement24



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.



movement24



## 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.



Neu in  
2026

Ernährung

## FASTEN

Fasten – mehr als nur Verzicht: Wir beleuchten die verschiedenen Formen des Fastens, die physiologischen Effekte auf den Körper und wie Sie Fasten sicher und nachhaltig in Ihren Alltag integrieren können.



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.

# VORTRÄGE – ERNÄHRUNG

Interaktive Live-Vorträge zu den Kernthemen der Gesundheitsförderung.



movement24



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.



Ernährung

## GESUND SNACKEN

Die Teilnehmenden nehmen aus diesem Vortrag mit, wann Snacks 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-Kreisläufen. In diesem Vortrag mit interaktiver Fragerunde erklären wir die grundlegenden Funktionsweisen unseres Stoffwechsels und geben wertvolle Tipps und Tricks für die Umsetzung im Alltag.

# VORTRÄGE – ERNÄHRUNG

Interaktive Live-Vorträge zu den Kernthemen der Gesundheitsförderung.



movement24



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.



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.



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?

Neu in  
2026

# VORTRÄGE – ERNÄHRUNG

Interaktive Live-Vorträge zu den Kernthemen der Gesundheitsförderung.



movement24



Ernährung

## STRESS UND ERNÄHRUNG

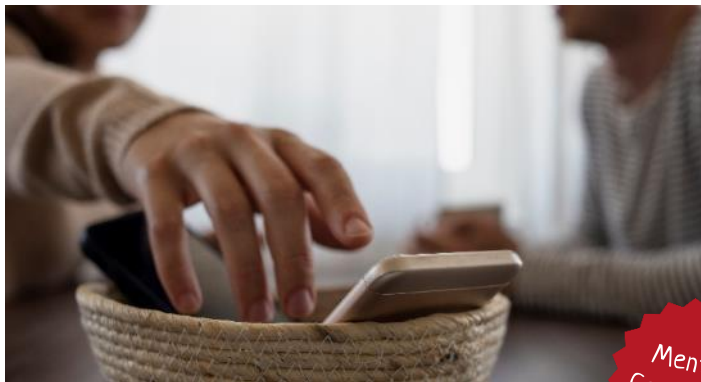
Ein sinnvolles & achtsames Essverhalten fällt uns insbesondere in stressigen Zeiten häufig schwer. Wie wir unsere Ernährung als Stressblocker & Energiespender nutzen können und gut vorbereitet durch intensive Zeiten kommen, darum geht es in diesem Vortrag.

# VORTRÄGE – MENTALE GESUNDHEIT

Interaktive Live-Vorträge zu den Kernthemen der Gesundheitsförderung.



movement24



Mentale  
Gesundheit

## 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.



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.



Neu in  
2026

Mentale  
Gesundheit

## GELINGENDE KOMMUNIKATION

Wie gelingen Gespräche auch dann, wenn es schwierig wird? Die "Gewaltfreie Kommunikation" (GFK) ist mehr als eine Kommunikationsstrategie. Es geht um eine Haltung uns selbst und anderen gegenüber und damit eine Möglichkeit, wie wir die Zusammenarbeit nachhaltig stärken können.

# 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

## 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

## 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.

# VORTRÄGE – MENTALE GESUNDHEIT

Interaktive Live-Vorträge zu den Kernthemen der Gesundheitsförderung.



movement24



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.



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.



Neu in  
2026

Mentale  
Gesundheit

## SICHER DURCH UNSICHERE ZEITEN

Dieser Vortrag zeigt, wie Mitarbeitende sicher mit Unsicherheit und Veränderungen umgehen – mit praxisnahen Strategien zu Stressregulation, Resilienz und Selbstwirksamkeit. Teilnehmende lernen, eigene Reaktionsmuster zu steuern und stärken gezielt ihre mentale Gesundheit – eine wirksame Unterstützung für Unternehmen im Wandel.

# VORTRÄGE – MENTALE GESUNDHEIT

Interaktive Live-Vorträge zu den Kernthemen der Gesundheitsförderung.



movement24



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.



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.



movement24



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.

# 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.



movement24



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 FASZIEN TRAINING

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.



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.



movement24



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 Prinzipien 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.

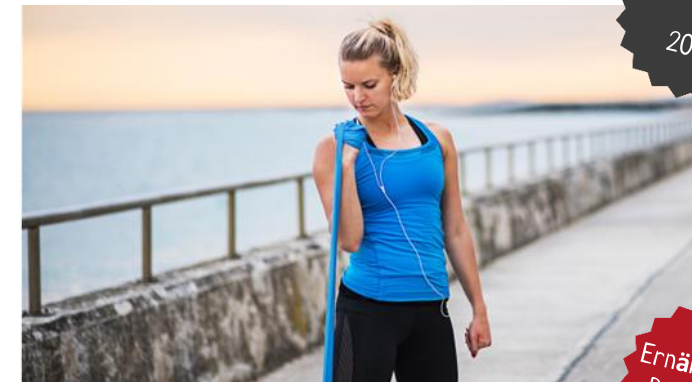


Neu in 2026

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.



Neu in 2026

Ernährung & Bewegung

## 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 – FRAUENGESUNDHEIT

Interaktive Live-Vorträge zu den Kernthemen der Gesundheitsförderung.



movement24



Frauen



Mentale  
Gesundheit



Ernährung

## 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 Begleiterscheinungen während der Wechseljahre auftreten und welchen Einfluss sie auf Wohlbefinden sowie arbeitsbezogene Faktoren haben.

## 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.

## 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.



movement24



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 – MÄNNERGEUNDHEIT

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

Guter Schlaf ist ein entscheidender Faktor für Gesundheit und Leistungsfähigkeit: Der Vortrag „Schnarchnasen“ zeigt Männern, wie sie ihre Regeneration verbessern und mit einfachen Impulsen mehr Energie in den Alltag bringen können.



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 – MÄNNERGEUNDHEIT

Interaktive Live-Vorträge zu den Kernthemen der Gesundheitsförderung.



movement24



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 Vortrag 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.



movement24



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.

# VORTRÄGE – AZUBIS

Interaktive Live-Vorträge speziell für die Zielgruppe „Auszubildende“.



movement24



Neu in  
2026

Azubis  
mentale  
Gesundheit

## STARKES ICH

Der Vortrag zeigt, wie Auszubildende trotz Druck, Fehlern und Vergleichen innerlich stabil bleiben. Themen sind Selbstanspruch, der Umgang mit Kritik und Stress, die Wirkung sozialer Vergleiche und Social Media sowie praktische Übungen für mehr mentale Stärke im Ausbildungs- und Berufsalltag.



Neu in  
2026

Azubis  
mentale  
Gesundheit

## MITEINANDER STATT GEGENEINANDER

Der Vortrag vermittelt, wie Kommunikation unser Miteinander prägt und warum Missverständnisse so leicht entstehen. Teilnehmende erfahren, warum Wahrnehmungen oft auseinandergehen, welche Skills für klare, gelingende Kommunikation wichtig sind und erhalten sofort anwendbare Tipps für den Umgang mit herausfordernden Situationen.



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

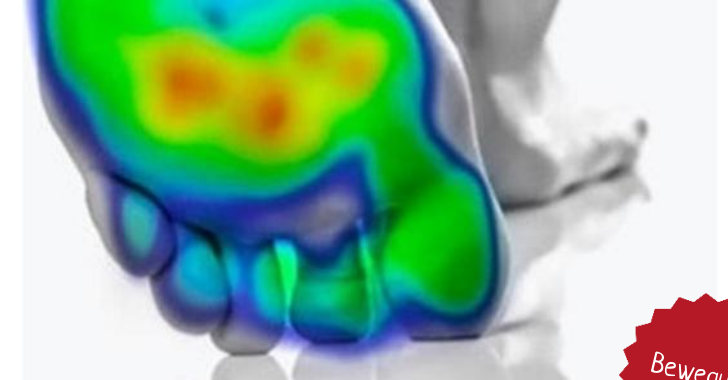
In diesem Workshop entwickeln die Teilnehmenden ein Verständnis für die Relevanz von täglicher Bewegung. Mithilfe kurzer Bewegungseinheiten mit Übungen zum Mit- und Nachmachen können sich die Teilnehmenden persönliche Bewegungsstrategien für ihren Alltag erarbeiten.



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.



movement24



## 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.



## 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.



## 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

## VOM WISSEN ZUM HANDELN

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 stigmafrier 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 Resilienssäulen 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

## STRESSKOMPETENZ

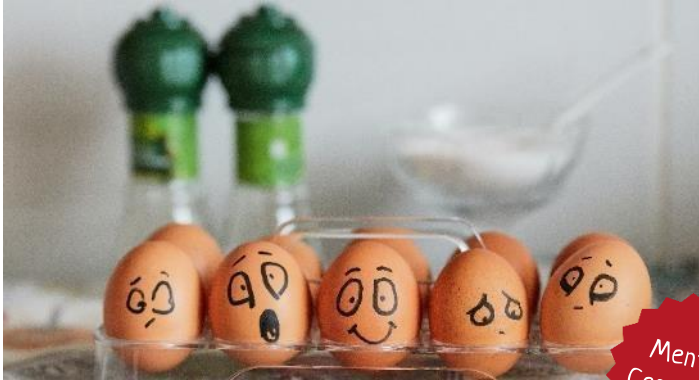
Mit spannenden Hintergrundinformationen zur Stressentstehung lernen die Teilnehmenden in diesem Workshop die Ursachen für Stress und die persönlichen Stresskomponenten kennen - und entdecken dabei sicherlich Dinge, die ihnen bisher nicht bewusst waren.

# WORKSHOPS – MENTALE GESUNDHEIT

Intensive, thematische Auseinandersetzung und hohe Interaktion in Kleingruppen.



movement24



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.



movement24



Führung & Zusammenarbeit

## 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 & Zusammenarbeit

## 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

# WORKSHOPS – AZUBIS

In Theorie und Praxis zur Alltagsstrategie – speziell für die Zielgruppe „Auszubildende“.



Neu in  
2026

Azubis  
Ernährung

## EAT SMART – POWER FÜR DEINE AUSBILDUNG

Der Workshop vermittelt Auszubildenden praxisnahes Ernährungswissen, räumt mit Mythen auf und zeigt einfache Strategien für den Alltag. Im Praxisteil wird gemeinsam ein ausgewogenes Mittagessen zubereitet – für mehr Gesundheitskompetenz und Leistungsfähigkeit.



Neu in  
2026

Azubis  
mentale  
Gesundheit

## STRESSKOMPETENZ FÜR AZUBIS

In diesem Workshop lernen die Teilnehmenden, wie Stress entsteht. Sie erhalten alltagstaugliche Strategien zur Stressbewältigung, praktische Umsetzungstipps sowie Übungen für Entspannung und Achtsamkeit – für einen souveränen Umgang mit zukünftigen Belastungs- und Prüfungssituationen.



movement24

# CHECK-UPS









movement24

# 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.



movement24



Bewegung

## EMG-MUSKELTONUSMESSUNG

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



Bewegung

## FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN (FMS)

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



Bewegung

## FUßSCREENING

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

# CHECK-UPS – BEWEGUNG

Wissenschaftlich fundiertes Know-how für maßgeschneiderte Handlungsempfehlungen.



movement24

Neu in  
2026



Bewegung

## KRAFT-CHECK

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



Bewegung

## RÜCKEN-CHECK

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



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.



movement24

# 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.



movement24



## 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.



## 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 – MÄNNERGEUNDHEIT

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)



# AKTIONSTÄNDE – BEWEGUNG

Spielerische Sensibilisierung – ausprobieren & ins Erleben kommen.



movement24



Bewegung

## STABIL IM ALLTAG

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



movement24



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.



movement24



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.



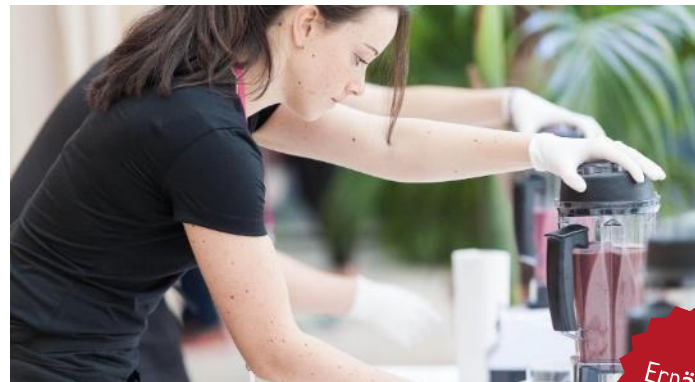
movement24



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.

# AKTIONSTÄNDE – ERNÄHRUNG

Spielerische Sensibilisierung – ausprobieren & ins Erleben kommen.



movement24



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.



movement24



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.



movement24



Schlaf und  
Regeneration

## BLITZENTSPANNUNG

An diesem Aktionsstand bekommen die Mitarbeitenden die Möglichkeit, sich eine kurze Auszeit zu nehmen. Dabei können sie mithilfe einer VR-Brille eine Entspannungsübung an virtuellen, exotischen Welten durchführen oder ihre Entspannungsfähigkeit mithilfe kleiner Biofeedbackgeräte testen.



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.



movement24



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 niedrighschweligen Einstieg in das Thema.



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.



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.



movement24

# 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.



movement24



## 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.



## 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.



movement24



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: Gewichtsmanagement, 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.



movement24



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.



movement24



Führung & Zusammenarbeit

## 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 & Zusammenarbeit

## 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.



movement24



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 Beschwerdebildern 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.



movement24

# KURSE – BEWEGUNG

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



## FASZIEN TRAINING

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.



## 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.



## 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.



movement24



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.



movement24



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.



movement24



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.



movement24



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.



movement24

# 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

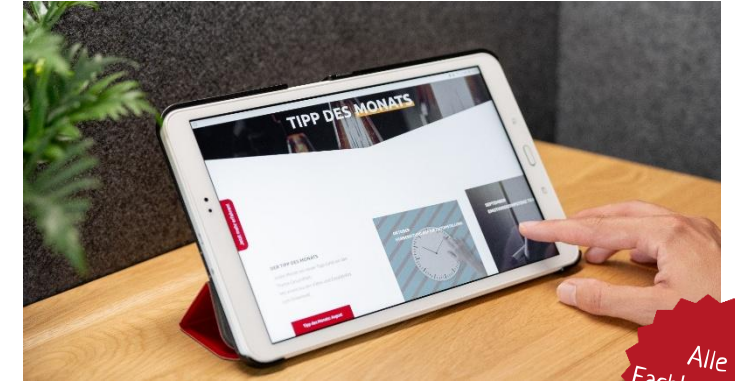
Das Kartenset besteht aus 32 Karten mit hilfreichen und direkt anwendbaren Tipps zur psychischen Erste-Hilfe und lädt spielerisch dazu ein, sich im beruflichen Kontext mit dem Themenfeld der Psychischen Erkrankungen auseinanderzusetzen.



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.



movement24

# 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.



movement24

# 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.



movement24



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

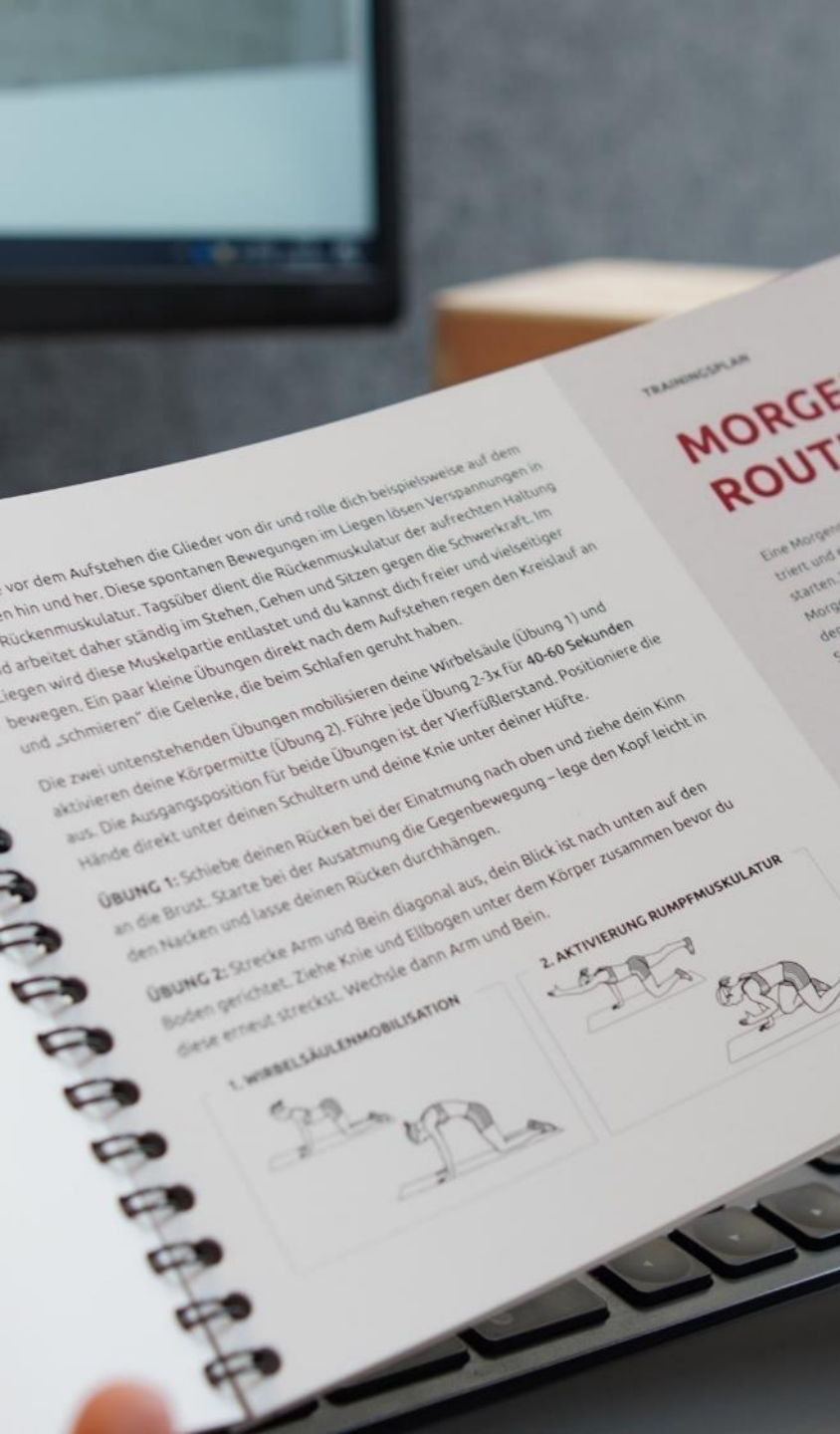
## Kurzbeschreibung

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.



movement24

# 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.



movement24



## 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.



## 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 & SELBSTFORSORGE

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

## VOM WISSEN ZUM HANDELN

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 energiegeladener und stressresistenter 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.



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 & Zusammenarbeit

## 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 & Zusammenarbeit

## 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

In Theorie und Praxis zur Alltagsstrategie – speziell für die Zielgruppe „Auszubildende“.



movement24



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.



Neu in  
2026

Azubis  
mentale  
Gesundheit

## STRESSKOMPETENZ FÜR AZUBIS

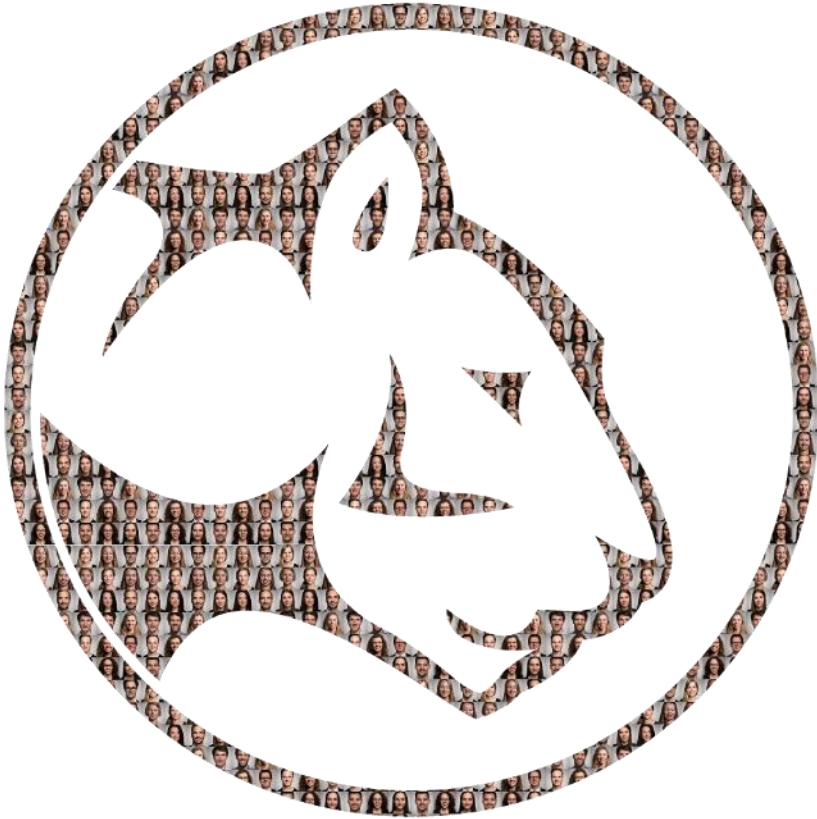
In diesem Seminar lernen die Teilnehmenden, wie Stress entsteht. Sie erhalten alltagstaugliche Strategien zur Stressbewältigung, praktische Umsetzungstipps sowie Übungen für Entspannung und Achtsamkeit – für einen souveränen Umgang mit zukünftigen Belastungs- und Prüfungssituationen.



movement24

# **VORSTELLUNG MOVEMENT24 GMBH**

# UNSERE VISION



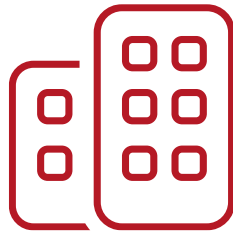
**„Eine Welt, in der sich Arbeit und  
Gesundheit gegenseitig stärken.“**

# LEISTUNGEN IM ÜBERBLICK



movement24

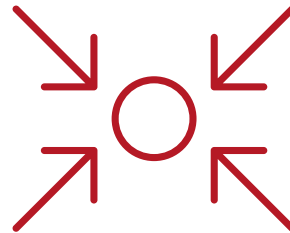
Als **ganzheitlicher BGM-Berater und BGF-Spezialist** agieren wir auf den drei Ebenen Organisationen, Teams und Mitarbeitende.



## 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



# KONTAKTIEREN SIE UNS

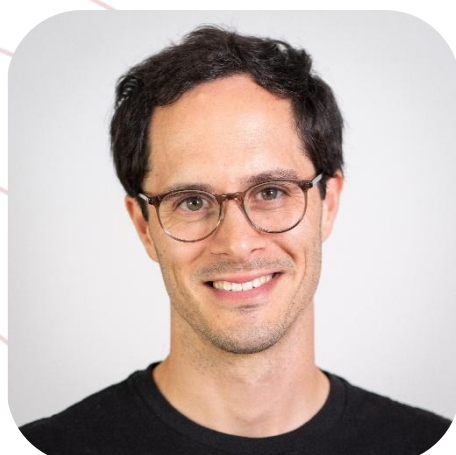
und lernen Sie uns kennen



movement24



Jakob Zierer




Christoph v.  
Oldershausen

Wir beraten Sie gerne!

## Per E-Mail

[Kontakt aufnehmen](#)

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

## Oder persönlich

Jakob Zierer:

 [Termin buchen](#)

 +49 171 562 643 7

Christoph v. Oldershausen:

 [Termin buchen](#)

 +49 151 117 006 07

## Weitere Informationen gewünscht?

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

[Zur Leistungsübersicht](#)



# BLEIBEN SIE IMMER UP TO DATE



**movement24**  
Betriebliches Gesundheitsmanagement





**movement24**  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

# movement24 GmbH

Luisenstraße 62  
D-80798 München

Telefon: 089 / 92 77 99 29

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

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