2026

MOVEMENT24 SOLUTIONS

Aktionsmonat Männergesundheit

movement24
Ein Unternehmen von TÜV Rheinland

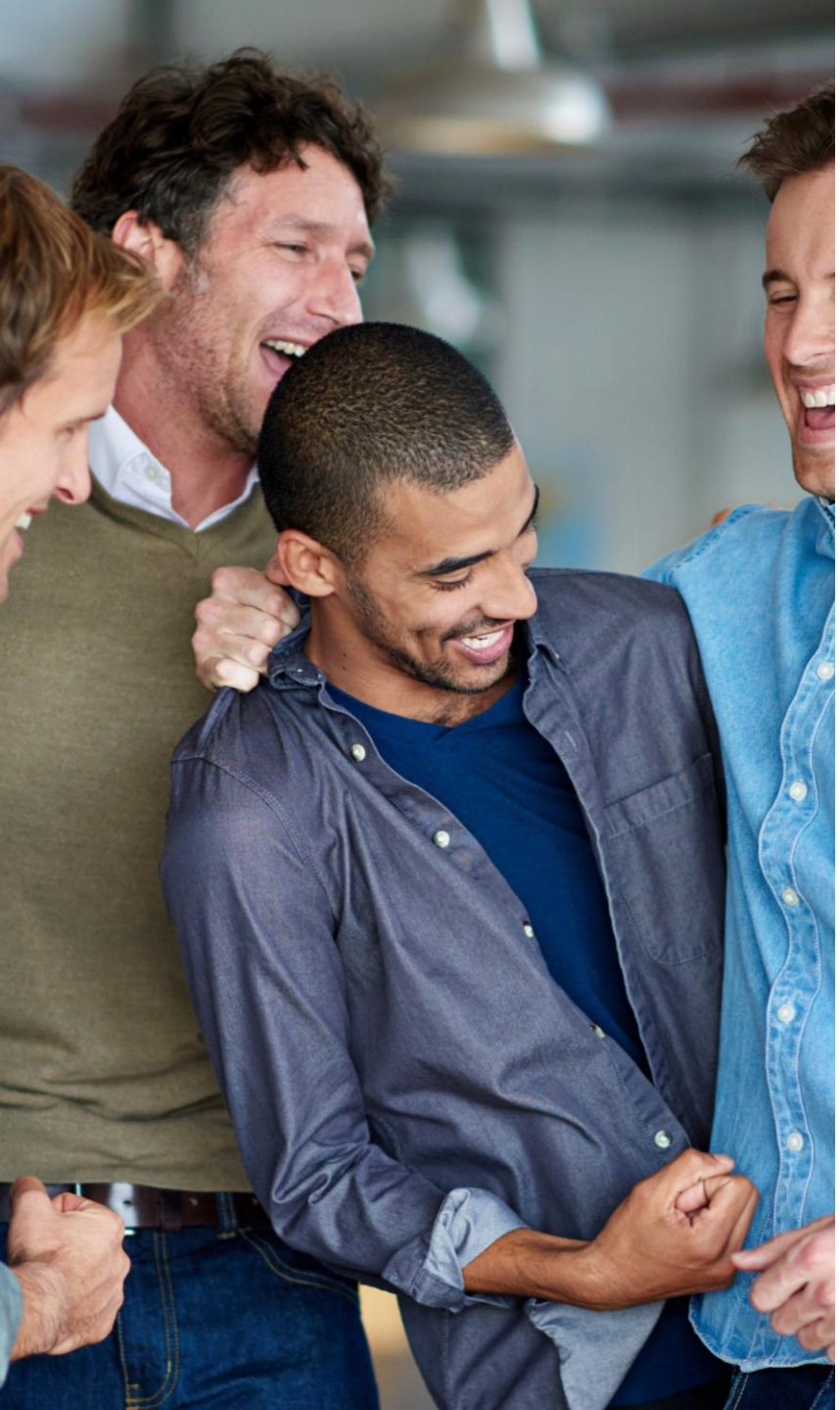
AUF EINEN BLICK

Die Herausforderung

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

Unsere Lösung

- Wir nutzen die **weltweite Aufmerksamkeit** des Aktionsmonats ‚Movember' und stellen die Männergesundheit im November ins Scheinwerferlicht.
- Mit **niedrigschwelligen Online-Vorträgen** zu den wichtigsten Movember-Themen Herzgesundheit sowie Mentale Gesundheit & Suizidprävention.
- Ergänzt um ein **umfangreiches Gesamtprogramm** inkl. „Challenge of the Week", Kurseinheiten, Videocontent und dem digitalen Stammtisch.
- Und damit auch alle Bescheid wissen: Unser **begleitendes Kommunikationspaket** inkl. Teaser-Video und Plakatvorlagen.



movement24
Ein Unternehmen von TÜV Rheinland

AKTIONSMONAT MÄNNERGESUNDHEIT

Im Überblick

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

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

Lassen Sie uns gemeinsam ein starkes Zeichen für Männergesundheit setzen!

STUNDENPLAN MÄNNERGESUNDHEIT

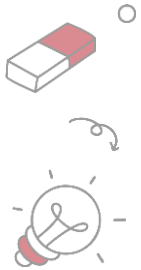
Der Aktionsmonat November auf einen Blick – damit du nichts verpasst

movement24
Ein Unternehmen von TÜV Rheinland

November 2026

Challenge | Live-Vortrag | Live-Kurs

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
2 10 Uhr Challenge of the Week	3 16 Uhr Yoga – Locker bleiben	4 08 Uhr Six Pack	5 17 Uhr Stammtisch	6
9 10 Uhr Challenge of the Week 17 Uhr Breite Brust, starker Rücken	10 16 Uhr Yoga – Locker bleiben	11 10 Uhr Dialog unter Männern	12 12 Uhr Six Pack 17 Uhr Stammtisch	13
16 10 Uhr Challenge of the Week	17 13 Uhr Werkzeugkoffer mentale Gesundheit	18 12 Uhr Breite Brust, starker Rücken	19 17 Uhr Stammtisch	20
23 10 Uhr Challenge of the Week	24 08 Uhr Breite Brust, starker Rücken	25 17 Uhr Six Pack	26 10 Uhr Schnarchnasen 17 Uhr Stammtisch	27
30 13 Uhr Happy Heart				



Weitere Informationen auf den folgenden Seiten

DIGITALE LIVE-VORTRÄGE

Informative Einblicke zu Kernthemen der Männergesundheit – auch für Frauen interessant

movement24
Ein Unternehmen von TÜV Rheinland

DIALOG UNTER MÄNNERN

Zwischen Verdrängen und Wachrütteln. In diesem digitalen Gespräch wird offen über Vorsorge, Lebenserwartung, Gesundheitsverhalten und den Zugang zu Emotionen gesprochen. Die Teilnehmenden, gerne auch Frauen, erhalten verständliche Einblicke und konkrete Denkanstöße für den Alltag.

11. November, 10 – 11 Uhr

WERKZEUGKOFFER MENTALE STÄRKE

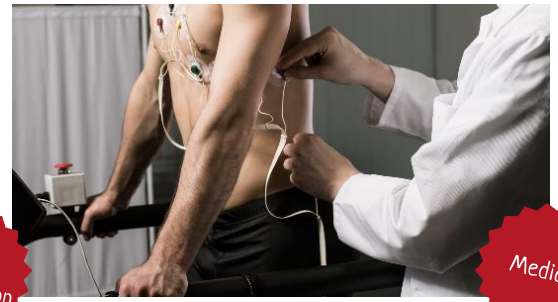
Ein höherer Alkohol- und Drogenkonsum, mehr vollendete Suizide, Leistungsdruck & maskuline Normen. Männer kümmern sich nach wie vor weniger um ihre mentale Gesundheit – und leiden an den Folgen. Der Vortrag klärt auf, schafft Abhilfe und gibt konkrete Tipps an die Hand.

17. November, 13 – 14 Uhr

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.

26. November, 10 – 11 Uhr



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 Mitarbeitenden jede Menge praktische Empfehlungen, um ihre Herzgesundheit zu fördern.

30. November, 13 – 14 Uhr

Hinweis: alle Vorträge werden aufgezeichnet und im Nachgang in der Mediathek bis Ende 2026 zur Verfügung gestellt.

zum Stundenplan

DIGITALE LIVE-KURSE

Nimm dir Zeit für dich und mach mit!

movement24
Ein Unternehmen von TÜV Rheinland

BREITE BRUST, STABILER RÜCKEN

Dieser Kurs fokussiert sich auf die Kräftigung des Rückens und eine bewusste Aktivierung des Oberkörpers. Die Teilnehmenden erleben einfache, wirksame Übungen, die sie direkt in ihren Alltag integrieren können – für eine bessere Haltung, mehr Stabilität und ein rundum starkes Körpergefühl.

9. November, 17 Uhr
18. November, 12 Uhr
24. November, 8 Uhr

SIX PACK

Im Fokus stehen effektive Übungen zur Stärkung der Körpermitte, dem Rumpf. Die Teilnehmenden entwickeln mehr Stabilität, verbessern ihre Körperkontrolle und nehmen ein stärkeres, zentriertes Gefühl für Alltag und Sport mit.

4. November, 8 Uhr
12. November, 12 Uhr
25. November, 17 Uhr

YOGA – Locker Bleiben

Dieses Training verbindet wohltuende Rotationen für deine Wirbelsäule mit spielerischer Leichtigkeit. Eine Trinkflasche dient als Balance-Tool – für mehr Fokus, Spaß und Beweglichkeit. Dich erwartet ein präzise angeleitetes Training für mehr Beweglichkeit, einen starken Rücken und eine aufrechte Haltung.

3. November, 16 Uhr
10. November, 16 Uhr

STAMMTISCH

Der Stammtisch ist eine offene Gesprächsrunde. Es gibt jedes Mal ein spezifisches Thema, aber kein Skript oder Agenda.

Wer mag diskutiert mit, wer nicht, hört nur zu.

5. November, 17 Uhr
12. November, 17 Uhr
19. November, 17 Uhr
26. November, 17 Uhr

zum Stundenplan

CHALLENGE OF THE WEEK

An 4 Novembermontagen um 10 Uhr

Eine kleine Aufgabe für die Woche – nimmst du die Challenge an?

WOCHE 1
am 2.11.

Das Spiel dauert 90 Min.

Die Herausforderung ist in einer Woche insgesamt 90 Min. Krafttraining zu machen. Die Aufteilung der Trainingseinheiten entscheidet jeder selbst. Dazu gibt es Tipps und eine Auswahl an Übungen von uns.

WOCHE 2
am 9.11.

Klein, aber fein.

In dieser Woche geht es um Micro-Aktionen. Die Wirkung von diesen wird oft unterschätzt. Eine kleine positive Geste für jemanden Anderen oder eine Micro-Pause für sich selbst. Schon 30sek. können einen großen Unterschied machen.

WOCHE 3
am 16.11.

Gib mir 30!

Dafür muss niemand auf den Boden und Liegestütze machen. Die Herausforderung ist: 1 Woche – 30 Pflanzen/Gemüsearten.

Als Starthilfe gibt es ein leckeres Rezept - natürlich mit viel Gemüse.

WOCHE 4
am 23.11.

11 p.m. – Club

Regeneration ist ein unterschätzter Leistungsfaktor. In dieser Woche ist das Ziel jeden Tag vor 23 Uhr ins Bett zu gehen und 30min davor keine Bildschirmzeit mehr zu haben.

Hinweis: alle Challenges werden aufgezeichnet und im Nachgang in der Mediathek bis Ende 2026 zur Verfügung gestellt.

WEITERE INHALTE

Für eine umfassende Unterstützung

CHALLENGE OF THE WEEK

An 4 Montage um 10 Uhr starten wir die Woche mit der Rubrik „Challenge of the week!“. Hier erfahren die Teilnehmenden in nur 5 Minuten eine Aufgabe für die Woche und warum genau diese sinnvoll ist.
Alle Challenges werden aufgezeichnet und stehen in der Mediathek bereit.

VIDEOCONTENT

Exklusiver Zugriff auf vier spannende Infovideos in den Bereichen Schlaf, Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit!

Zusätzlich stehen den Mitarbeitenden 4 inspirierende Videos zur Verfügung, um direkt ins „Doing“ zu kommen – sei es in der Küche oder bei einer aktiven Pause.

KOMMUNIKATIONSPAKET

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

LANDINGPAGE

Unsere Landingpage bietet einen Aktionskalender mit dem gesamten Stundenplan und eine übersichtliche Mediathek mit allen Aufzeichnungen der Challenge of the Week, Live-Vorträge und dem Videocontent.

ab 2. November, 10 Uhr
4× im November

zum Stundenplan

PREISÜBERSICHT

movement24
Ein Unternehmen von TÜV Rheinland

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

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

KONTAKTIEREN SIE UNS

und lernen Sie uns kennen

Stefanie Utschneider

Christoph v. Oldershausen

Wir beraten Sie gerne!

Per E-Mail

Kontakt aufnehmen

marketing-sales@movement24.de

Oder persönlich

Stefanie Utschneider:

+49 151 431 059 73

s.utschneider@movement24.de

Christoph v. Oldershausen:

Termin buchen

+49 151 117 006 07

c.oldershausen@movement24.de

Weitere Informationen gewünscht?

Auf movement24.de geht's zu all unseren Leistungen und Angeboten:

Zur Leistungsübersicht

movement24 GmbH

Luisenstraße 62
D-80798 München

Telefon: 089 / 92 77 99 29

E-Mail: info@movement24.de

Web: www.movement24.de

COPYRIGHT MOVEMENT24 GMBH | CONFIDENTIAL