

2026

MOVEMENT24 SOLUTIONS

Gesund durchs Jahr



movement24
Ein Unternehmen von TÜV Rheinland

AUF EINEN BLICK GESUND DURCHS JAHR

Mit unserer Solution Gesund durchs Jahr bieten wir Ihnen 11 Gelegenheiten, die Gesundheit Ihrer Beschäftigten in 2026 in den Mittelpunkt zu stellen. Wählen Sie einfach Ihr(e) Lieblingsthema/en und starten mit der Planung – ganz einfach und unkompliziert.

Ihre Vorteile

-  **Jahresplanung leicht gemacht:** Kein Kopfzerbrechen mehr, welche Themen angesagt sind. Anhand unserer Übersicht finden Sie garantiert passende Gesundheitsmaßnahmen.
-  **Let's talk about it:** Egal ob Tag der mentalen Gesundheit oder Tag der Frauengesundheit – wir nutzen die Bühne, wenn alle drüber reden, und erreichen so neue Zielgruppen.
-  **Hochwertige Inhalte:** Erfahrene und zertifizierte Referent:innen sorgen dafür, dass die Inhalte interaktiv und zielgruppengerecht vermittelt werden.
-  **Upgrade gefällig?** Vom Einzelmodul zur Gesundheitsaktion – so einfach kann es gehen. Mit den optionalen On Demand Inhalten werden einzelne Module zur Gesundheitsaktion.

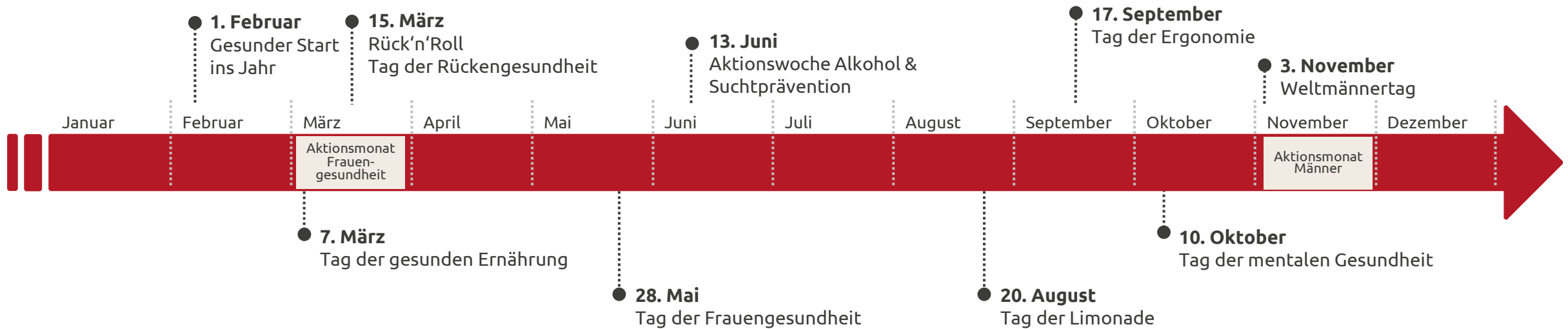
Übrigens: Alle aufgeführten Leistungen können im Rahmen des Leitfadens Prävention durch Krankenkassen finanziell gefördert werden. Sprechen Sie uns für weitere Informationen gerne an.



movement24
Ein Unternehmen von TÜV Rheinland

GESUND DURCHS JAHR 2026

ÜBERSICHT DER EVENTTAGE



So gestalten Sie Ihr individuelles Konzept
Schritt für Schritt Anleitung

1. Themenauswahl:
Lieblings-Eventtage auswählen.



2. Modulauswahl:
Die passenden Module auswählen (s. Folgeseiten).



3. Upgrade gefälltig?
Mit optionalen Angeboten vom Modul zur Gesundheitsaktion.



4. Und los!
Individuelles Angebot mit attraktiven Paketpreisen anfordern (s. Kontakt).



Angebot anfordern



movement24
Ein Unternehmen von TÜV Rheinland

GESUNDER START INS JAHR

ab 1. Februar

Planung der Aktionen um den angegebenen Tag

Titel des Eventtages



Vortrag
digital

690€
(60 Min.)

VOM WISSEN ZUM HANDELN

Viele Menschen möchten ungesunde Gewohnheiten ändern, doch das ist herausfordernd. Der Vortrag zeigt, wie Gewohnheiten unser Leben bestimmen und gibt konkrete Tipps sowie Aufgaben, um langfristig bessere Gewohnheiten zu entwickeln.



Vortrag
digital

690€
(60 Min.)

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.



Kursreihe
digital

660€
(6x30 Min.)

RUNDUM BEWEGLICH

In dieser Kursreihe mit 6 Einheiten á 30 Min. verbessern die Teilnehmenden mit funktionellen Ganzkörperübungen sowohl ihre Beweglichkeit als auch wichtige Bewegungsmuster für ihren Alltag. Die Übungen helfen optimal gegen Verspannungen und Rückenschmerzen.

Modul inkl. Beschreibung, Einzelpreis und Art

Zusatzangebote:

1:1 Coachings: Habit Coaching, Body-Check
analoge Check-Ups: Rücken-Check, Bioelektrische Impedanzanalyse

ergänzende Zusatzmodule – auch vor Ort möglich

Preis bei Buchung der 3 Module

Im Bundle für
1.870€

GESUNDER START INS JAHR

ab 1. Februar

auch für
2027
buchbar



Vortrag
digital

690€
(60 Min.)

VOM WISSEN ZUM HANDELN

Viele Menschen möchten ungesunde Gewohnheiten ändern, doch das ist herausfordernd. Der Vortrag zeigt, wie Gewohnheiten unser Leben bestimmen und gibt konkrete Tipps sowie Aufgaben, um langfristig bessere Gewohnheiten zu entwickeln.



Vortrag
digital

690€
(60 Min.)

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.



Kursreihe
digital

660€
(6x30 Min.)

RUNDUM BEWEGLICH

In dieser Kursreihe mit 6 Einheiten á 30 Min. verbessern die Teilnehmenden mit funktionellen Ganzkörperübungen sowohl ihre Beweglichkeit als auch wichtige Bewegungsmuster für ihren Alltag. Die Übungen helfen optimal gegen Verspannungen und Rückenschmerzen.

Zusatzangebote:

1:1 Coachings: Habit Coaching, Body-Check

Check-Ups: Rücken-Check, Bioelektrische Impedanzanalyse (analog)

Im Bundle für
1.870€

TAG DER GESUNDEN ERNÄHRUNG

7. März



Vortrag
digital

690€
(60 Min.)

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.



Vortrag
digital

690€
(60 Min.)

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.



Coaching
digital

1.050€
(Tagessatz)

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.

Zusatzangebote:

Workshop: Tellermodell, Zuckerfrei unterwegs

Booklet: Richtig Volltanken

Muster Booklet Richtig Volltanken

Im Bundle für
2.260€

AKTIONSMONAT FRAUENGESUNDHEIT

Im Überblick

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

Rund um den 8. März, den Internationalen Frauentag, rücken wir die Gesundheit von Frauen für einen Monat in den Mittelpunkt. Mit inspirierenden Online-Vorträgen zu Mentaler Gesundheit, Ernährung & Krebsprävention geben wir praktische Tipps und fundiertes Wissen, das Frauen in ihrem Alltag stärkt. Ergänzt wird das Programm durch Faktenchecks, interaktive Kurseinheiten und bewegenden Videocontent – für Körper, Geist und Herz.

Alle Materialien für die interne Kommunikation sind inklusive: Teaser-Video, Vorlagen und eine zentrale Landingpage im m24-Design sorgen dafür, dass die Botschaft ankommt.

Ja, ich will mehr Informationen!

ab 790€



RÜCK'N'ROLL – TAG DER RÜCKENGESUNDHEIT

15. März



Vortrag
digital

690€
(60 Min.)

GESUNDER RÜCKEN

Im Vortrag „Gesunder Rücken“ 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.

Zusatzangebote:

Vortrag: Bewegung ist die beste Medizin

Workshop: Faszientraining

Kursreihe: Faszientraining



Vortrag
digital

690€
(60 Min.)

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.



Challenge
digital

1.450€
(bei 100 MA)

FOKUSWOCHEN 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.

[Zur Demo \(hier klicken\)](#)

Im Bundle ab
2.590€

TAG DER FRAUENGESUNDHEIT

20. Mai



Vortrag
digital

890€
(60 Min.)

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.



Vortrag
digital

890€
(60 Min.)

STARKE FRAUEN, STARKE GESUNDHEIT

Der Vortrag „Starke Frauen, starke Gesundheit“ informiert über die Veränderungen - sowohl körperlich als auch mental - die Frauen während der Wechseljahre erleben. Wir erläutern häufige Symptome und geben praktische Tipps für den Alltag sowie Strategien zur Bewältigung im Arbeitsumfeld.



Vortrag
digital

890€
(60 Min.)

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.

Analoge Zusatzangebote:

Check-Up: Vital-Check (analog)

Im Bundle für
2.490€

AKTIONSWOCHE ALKOHOL & SUCHTPRÄVENTION

ab 13. Juni



Vortrag
digital

890€
(60 Min.)

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.



Vortrag
digital

890€
(60 Min.)

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.



Vortrag
digital

890€
(60 Min.)

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.

Analoge Zusatzangebote:

Aktionsstand Rauschparcours (Alkohol- & Cannabiskonsum) (analog)

Im Bundle für
2.490€

TAG DER LIMONADE

20. August



Vortrag
digital

690€
(60 Min.)

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.

Analoge Zusatzangebote:

Aktionsstand Welt der Sinne & Snackbar (analog)



Vortrag
digital

690€
(60 Min.)

ZUCKER – DIE SÜßE VERSUCHUNG

Genuss, Gewohnheit, Sucht oder doch Stress? Warum greifen wir immer wieder zu Süßem? In diesem Vortrag erfahren Sie, welche Faktoren den Zuckerkonsum beeinflussen, warum Zucker süchtig machen kann und wie Sie typische Zuckerfallen erkennen.



Challenge
digital

1.450€
(bei 100 MA)

FOKUSWOCHEN 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.

[Zur Demo \(hier klicken\)](#)

Im Bundle für
2.590€

TAG DER ERGONOMIE & ERHOLUNG

17. September



Vortrag
digital

690€
(60 Min.)

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.



Vortrag
digital

690€
(60 Min.)

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.



Vortrag
digital

690€
(60 Min.)

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.

Analoge Zusatzangebote:
Flying Coach Ergonomie
Aktionsstand Energiepause

Im Bundle für
1.890€

TAG DER MENTALEN GESUNDHEIT

10. Oktober



Vortrag
digital

640€
(45 Min.)

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 die Fokuswochen ideal ergänzen.

Zusatzangebote:
Vortrag digitale Balance



Vortrag
digital

790€
(90 Min.)

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.



Challenge
digital

1.450€
(bei 100 MA)

FOKUSWOCHEN 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.

[Zur Demo \(hier klicken\)](#)

Im Bundle für
2.590€

WELTMÄNNERTAG

3. November



Vortrag
digital

890€
(60 Min.)

GESUNDHEIT, MÄNNER

Plakativ gestaltet und an der ein oder anderen Stelle etwas überzeichnet, schafft der Vortrag einen leichtgängigen & aktivierenden Einstieg in die Thematik Männergesundheit. Dabei wird deutlich, dass Männer das Thema Gesundheit nicht (ausschließlich) auf die leichte Schulter nehmen sollten.



Vortrag
digital

890€
(60 Min.)

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.



Vortrag
digital

1.350€
(60 Min.)

KREBSPRÄVENTION & FRÜHERKENNUNG

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

Zusatzangebote:

Check-Up „Männer TÜV“ in den Varianten Basis – Intensiv – Premium (analog)

Coaching „Body-Check“

Im Bundle für
2.890€



AKTIONSMONAT MÄNNERGEUNDHEIT

Im Überblick

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

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

Lassen Sie uns gemeinsam ein starkes Zeichen für Männergesundheit setzen!

ab 790€

VON DER IDEE, ZUM KONZEPT

Ergänzende On Demand Inhalte, um die Nachhaltigkeit zu steigern



290€
(je Thema)

VIRTUELLE THEMENRÄUME

Die virtuellen Themenräume ergänzen die Eventtage und bieten interaktive Inhalte, die zeit- und ortsunabhängig genutzt werden können. Die Inhalte umfassen Tipps, Videos, Artikel, Selbsttests und Challenges und sind über einen Onepager schnell zugänglich.

[Zur Demo \(hier klicken\)](#)



240€
(je Video)

TIPP DES MONATS

Der "Tipp des Monats" bietet ein Kurzvideo passend zu jedem Eventtag. Die Videos sind leicht verständlich und werden von nützlichem Zusatzmaterial begleitet, um die Umsetzung im Alltag zu unterstützen. Die Videos sind über einen Onepager oder als Videodatei erhältlich.

[Zur Demo \(hier klicken\)](#)



290€
(je Vortrag)

AUFZEICHNUNG DER VORTRÄGE

Vortrag verpasst? Kein Problem, denn mit einer Aufzeichnung der Vorträge erreichen wir auch all die Mitarbeitenden, die beim Vortrag selbst nicht dabei sein konnten. Wir stellen Ihnen die Aufzeichnung für weitere 4 Wochen über einen Onepager oder als Videodatei für die internen Nutzung zur Verfügung.



EINBLICKE IN UNSER REFERENTEN-TEAM

Lernen Sie schon jetzt ein paar Gesichter kennen



Christoph v. Oldershausen
Geschäftsführer movement24 GmbH



Mona Winkler
M.Sc. Klinische Psychologie



Christina Duvinage
M.Sc. Ernährung



Dr. Lutz Graumann
Sport- und Ernährungsmediziner



Dr. Lutz Herdener
Sportwissenschaftler &
Gesundheitsexperte



und viele mehr

Authentisch, facettenreich, kompetent

- ✓ Mit unserem erfahrenen Referenten-Team decken wir alle Kernthemen der betrieblichen Gesundheitsförderung ab, inkl. Qualifikationen gemäß Leitfaden Prävention bzw. §20 SGB V.
- ✓ Durch das hohe Maß an Interaktion und Zielgruppenspezifität holen wir Ihre Mitarbeitenden da ab, wo sie stehen.
- ✓ Wir l(i)eben Gesundheit, sind aber auch nur Menschen. Daher tauschen wir Dogmatismus gegen Alltagstauglichkeit und den erhobenen Zeigefinger gegen Augenhöhe.

GEHEN SIE MIT UNS

gesund durchs Jahr

So gestalten Sie Ihr individuelles Konzept
Schritt für Schritt Anleitung

1. Themenauswahl:
Lieblings-Eventtage
auswählen.



2. Modulauswahl:
Die passenden Module
auswählen (s. Folgeseiten).



3. Upgrade gefälltig?
Mit optionalen Angeboten
vom Modul zur
Gesundheitsaktion.



4. Und los!
Individuelles Angebot mit
attraktiven Paketpreisen
anfordern.



Angebot anfordern 

Kontaktieren Sie uns
Bei Fragen und Interesse



Per E-Mail
marketing-sales@movement24.de

Oder persönlich

Stefanie Utschneider: s.utschneider@movement24.de
Christoph v. Oldershausen: [Termin buchen](#)

**Kein passendes Modul
gefunden?**

Hier geht's zu unserer
vollständigen
Leistungsübersicht:

Zur Leistungsübersicht

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Sofern nicht anders vereinbart, gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der movement24 GmbH (einzusehen auf der Homepage unter www.movement24.de/agb).

BLEIBEN SIE IMMER UP TO DATE!



movement24
Ein Unternehmen von TÜV Rheinland

