

**BEWEG
WAS**

IMMER DIESELBEN?!

Wie erreiche ich neue Zielgruppen und höhere Teilnahmequoten bei Bewegungsaktionen im Unternehmen

Impulse und Erfahrungsaustausch

12. November, 11:00



MOVEVO

WORKSHOP - AGENDA

- **Einstimmung & Vorstellung**
- **Impuls: Unterschiedliche Motivationen**
- **Breakout Session in 2 Räumen**
- **Wrap Up & Take Aways**



movevo

**Wir begleiten zukunftsorientierte
Unternehmen bei der Entwicklung einer
nachhaltig gesunden Unternehmenskultur.**

sappi

 **KÄRNTEN**
University of Applied Sciences

 **österreichische
LOTTERIEN**

 **CASINOS AUSTRIA**

kelag

BTV VIER
LÄNDER
BANK

Magenta®

EIN GEDANKENEXPERIMENT



Du arbeitest im 2. Stock.

2 mal pro Tag nimmst du die Treppe.



EIN GEDANKENEXPERIMENT



Du arbeitest im 2. Stock.

2 mal pro Tag nimmst du die Treppe.

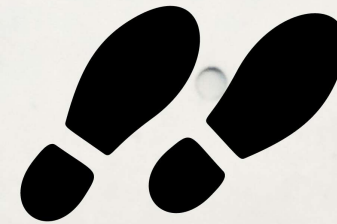
**250 Tage im Jahr
über 45 Jahre.**



EIN GEDANKENEXPERIMENT



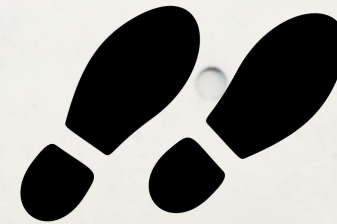
= 787.500 Stufen



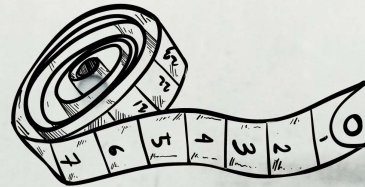
EIN GEDANKENEXPERIMENT



= 787.500 Stufen



= 132.000 Höhenmeter



EIN GEDANKENEXPERIMENT

15 X



Mount Everest vom Meeresniveau





45
ARBEITS-
JAHRE

➔

9.450
ARBEITS-
TAGE

➔

76.320
ARBEITS-
STUNDEN

UNSER UMFELD PRÄGT UNS

**BETRIEBLICHE
GESUNDHEITS-
FÖRDERUNG
ZAHLT SICH
AUS**

MOVEVO

7

ROI

**Jeder investierte
EURO kommt 7-fach
zurück**

DOCH SO WIRD GESUNDHEIT OFT WAHRGENOMMEN

Ich muss mich mehr bewegen!

Ich muss mehr Gemüse essen!

Ich darf keinen Zucker essen!

Alles was Spaß macht ist verboten!





ES BRAUCHT: ERLEBNISSE - EMOTIONEN - ERFOLGSGESCHICHTEN





Wir machen eine neue
Bewegungsaktion!

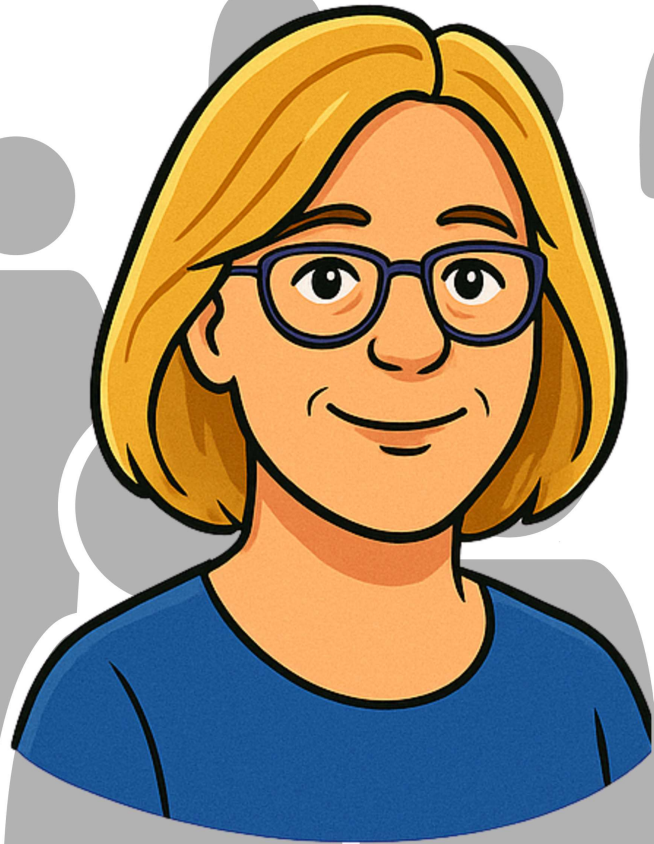
Schon wieder
eine Schritte-
Challenge ?!

Nichts für mich. Es
landen immer die
Läufer vorne.

Anne

Ulrich

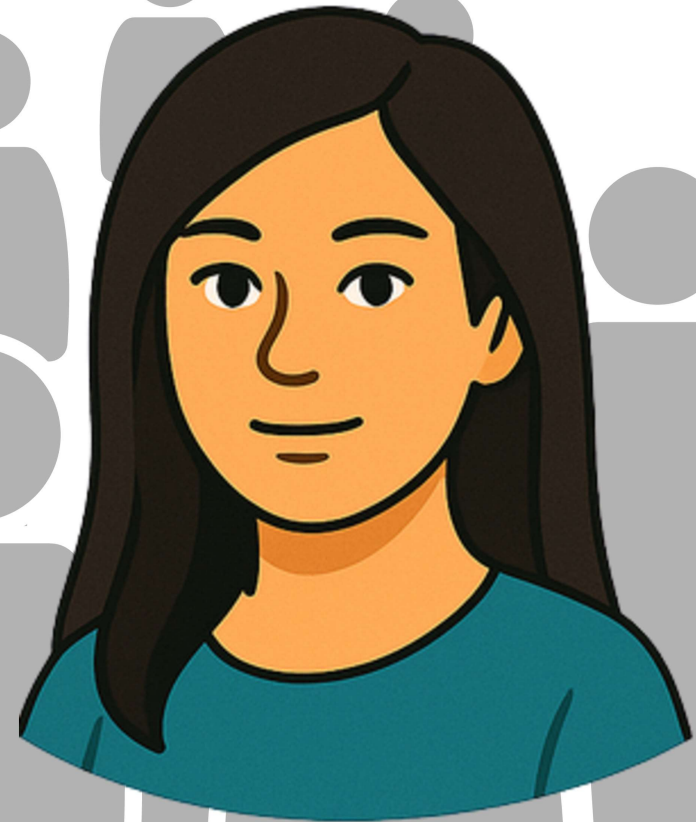
Nancy



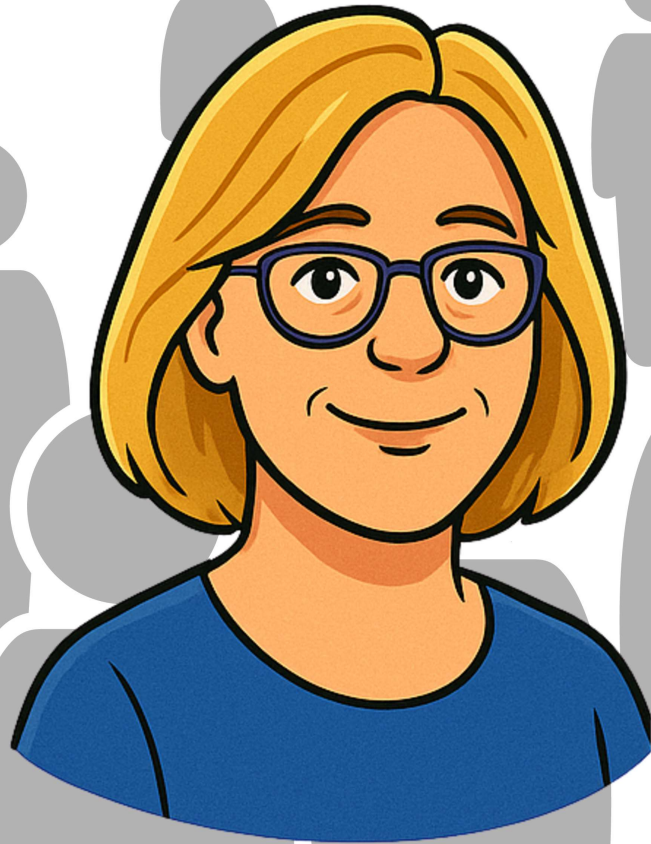
Anne



Ulrich



Nancy



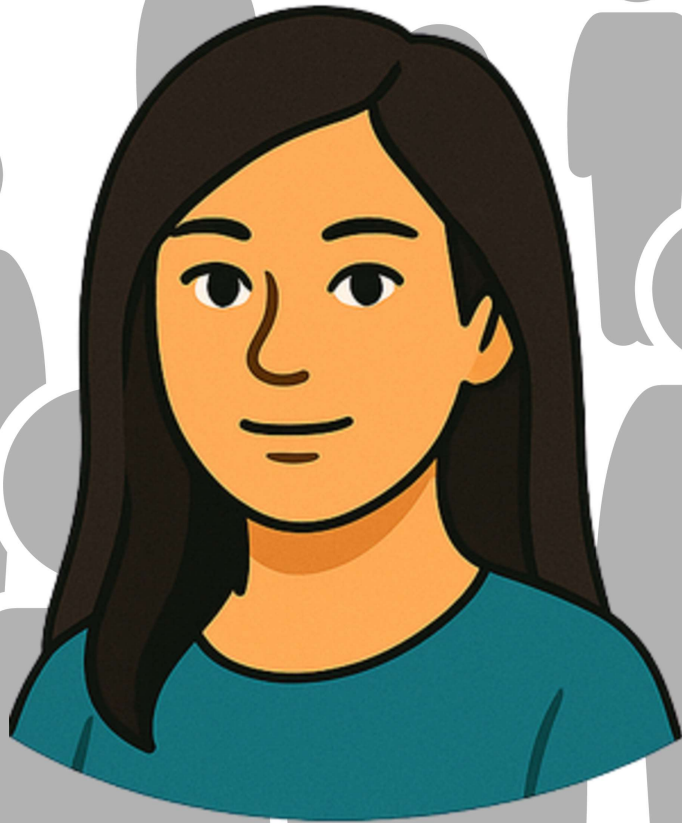
Anne

- **54 Jahre**
- **Mitarbeiterin in der Buchhaltungsabteilung**
- **Bewegungseinsteigerin - möchte 5kg abnehmen**
- **Sozialer Charakter**
- **Kocht gerne**



Ulrich

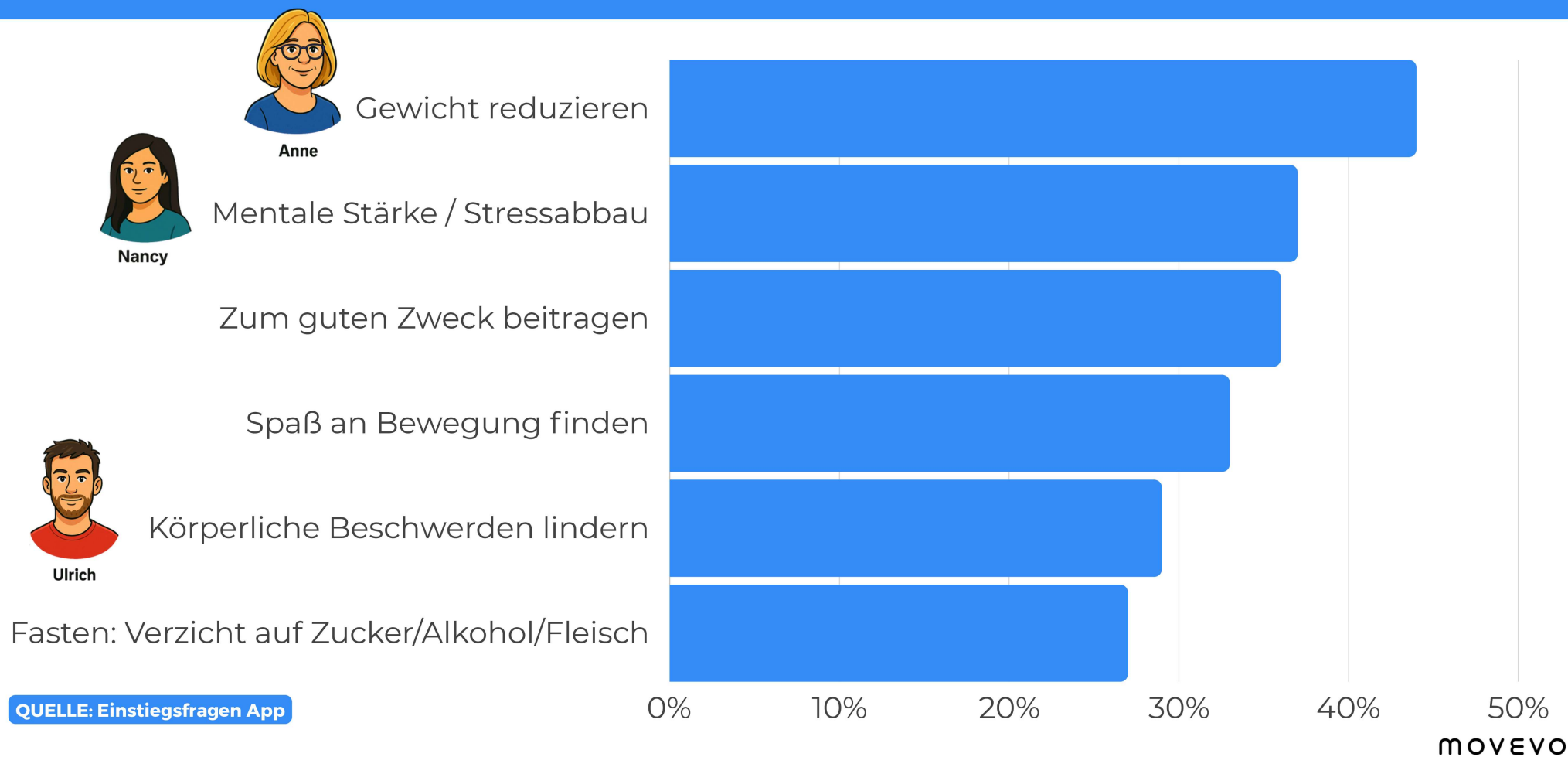
- **33 Jahre**
- **in der Produktion tätig**
- **Ausdauersportler & wettkampfmäßiger Läufer**
- **Challengertyp**



Nancy

- **41 Jahre**
- **2 kleine Kinder**
- **Abteilungsleiterin**
- **Managementtätigkeit**
- **hat in ihrer Kindheit
Leistungssport gemacht**

HETEROGENE ZIELE



SCHMERZEN & STRESS

68%

der Mitarbeiter*innen haben laut eigenen Angaben **ständig oder häufig Beschwerden**

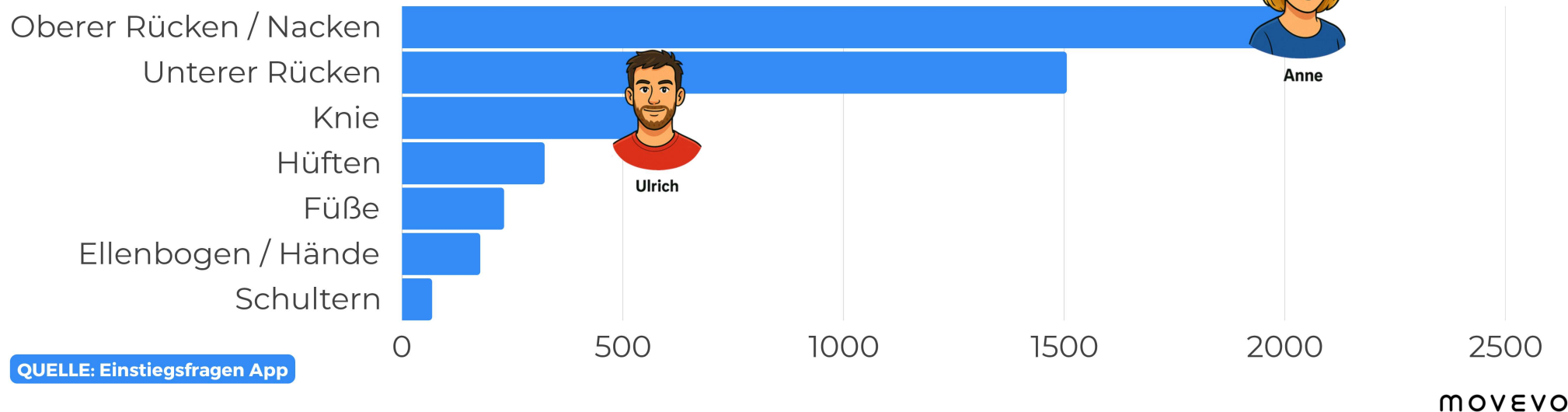
86%

geben mittlere bis sehr hohe **Stressbelastung** im Job an



Nancy

HÄUFIGSTE BESCHWERDEN:



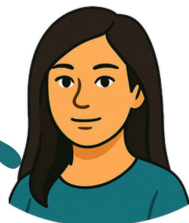
GESUNDHEIT ALS INDIVIDUELLE REISE



Anne



Ulrich



Nancy

Empfehlung

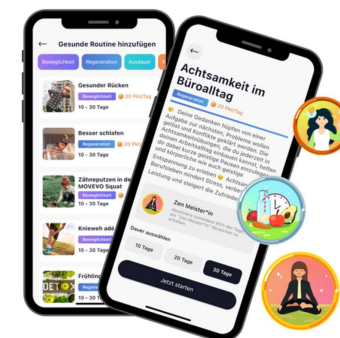
Ulrich98, starte jetzt mit deiner Knieroutine und spüre wie das Laufen wieder mehr Spaß macht!



Beweglichkeit

Knieweh adé

20 Pkt./Tag



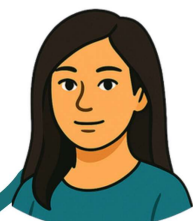
BEWEGUNG VERBINDET



Anne



Ulrich



Nancy

“Ich finde es großartig, wie wir als Kollegen – sowohl jeder Einzelne als auch gemeinsam – mit kurzen Übungen zwischendurch motiviert werden, etwas für unsere Gesundheit und unser Miteinander zu tun.”

72%

haben Übungen gemeinsam mit Kolleg*innen oder Familie gemacht



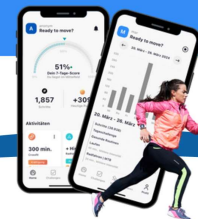
MOTIVATION AM WEG



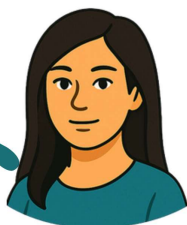
Anne

gefällt der soziale
Zweck

sucht jede
Möglichkeit für
Bewegung im Alltag



Ulrich



Nancy

MOTIVATION AM WEG



Anne

gefällt der soziale
Zweck

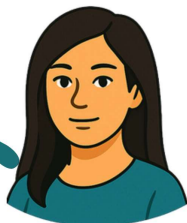
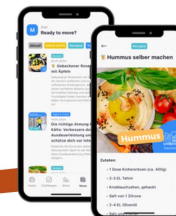
sucht jede
Möglichkeit für
Bewegung im Alltag



Ulrich

liebt das
Leaderboard und
den Vergleich

findet wertvolle
Tipps für seine
Knieschmerzen &
Blogbeiträge



Nancy

MOTIVATION AM WEG



Anne

gefällt der soziale
Zweck

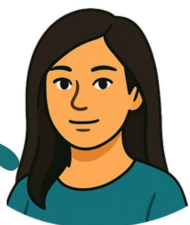
sucht jede
Möglichkeit für
Bewegung im Alltag



Ulrich

liebt das
Leaderboard und
den Vergleich

findet wertvolle
Tipps für seine
Knieschmerzen &
Blogbeiträge

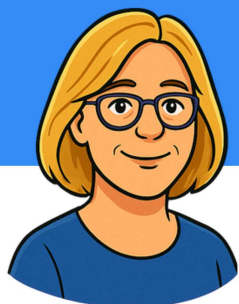


Nancy

gefällt es, dass sie
Übungen flexibel in
ihren Tag einbauen
kann

selbst ihre kleine Tochter
macht begeistert mit

UNTERSCHIEDLICHE EFFEKTE



Anne

“Die App hat mir geholfen das Fasten durchzuhalten und mich regelmäßig zu bewegen. Fühle mich wieder fit und starte mit Elan in den Frühling. Danke🌞”

  **79%**

**bewegen sich während
der Challenge
mehr als gewöhnlich**

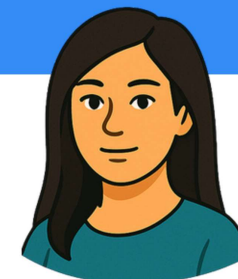


Ulrich

“Je öfter man es macht, desto besser wirds. ich freu mich, verbesserungen beim Knie zu erkennen und zu spüren. 😊”

 **84%**

**spüren
Verbesserungen
durch absolvierte
Übungen**



Nancy

“Durch die Atemfintessübungen in der App ist sogar mein stressbedingter Tinnitus verschwunden.”

 **81%**

**haben wertvolle
Übungen für ihre
mentale Gesundheit
kennengelernt**

UNSERE 5 LEARNINGS



BEWEGUNG VORLEBEN

GESUNDHEIT IST CHEFSACHE

RELEVANTE
STEAKHOLDER

VORBILDER &
MULTIPLIKATOR*INNEN

Beispiele:

Geschäftsführung als Vorbild (ELVG Bentlage)

Lehrlinge als Content Creator (Kelag)

Student*innen Live Sessions (FH Kärnten)



GEMEINSAMKEIT HERVORHEBEN

SOZIALE GESUNDHEIT ALS ERFOLGSFAKTOR!

CSR

33%

haben Übungen gemeinsam mit Kolleg*innen gemacht

80%

geben an, dass der soziale Zweck ein wichtiges Motiv zur Teilnahme war

Ich rede mit Kolleginnen über andere Sachen als Arbeit, wir machen Bewegung gemeinsam.



SPIELERISCHE ANREIZE SCHAFFEN

WIR ALLE SPIELEN GERNE



FLEXIBLE OPTIONEN ANBIETEN

PHYSISCH ERLEBEN & DIGITAL DRANBLEIBEN!



PERSÖNLICH

NAHBAR



FLEXIBEL

INDIVIDUELL

SKALIERBAR

KOMMUNIKATION IST DER SCHLÜSSEL

DIGITAL, ANALOG & BESTÄNDIG!

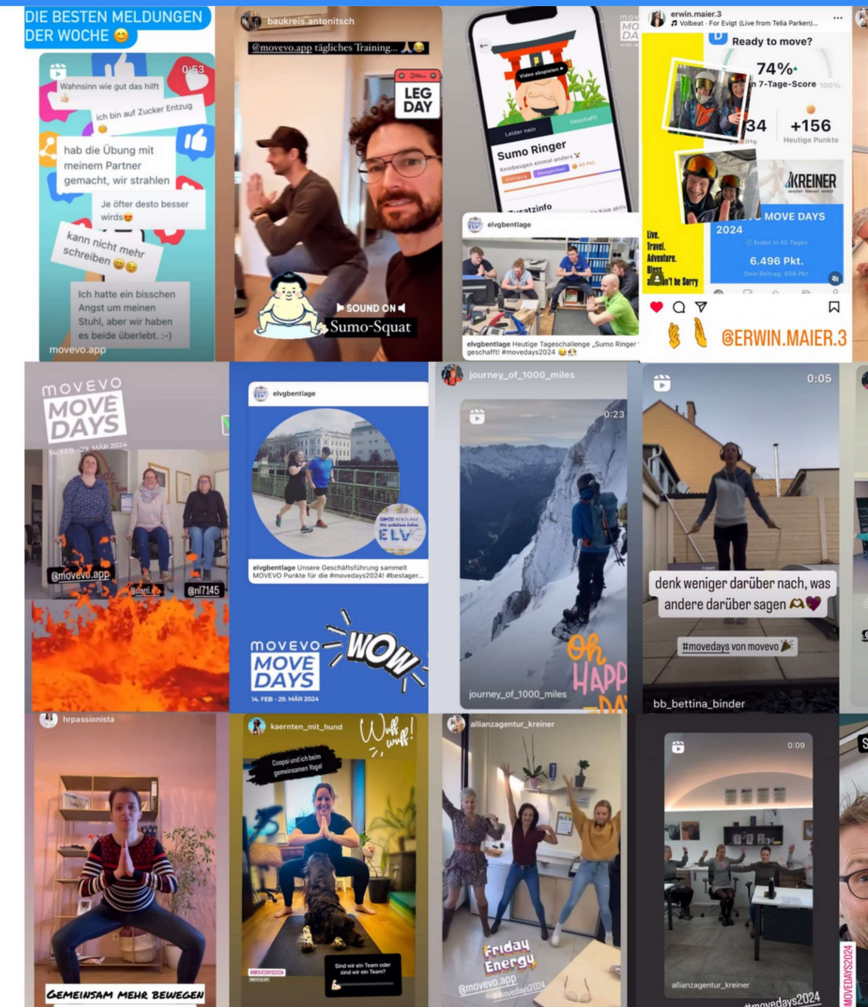
8 TOUCHPOINTS FÜR
KAUFENTSCHEIDUNG



Nur 2 % kaufen beim ersten Kontakt.

Beispiele:

Spazerrunden, Social Media, persönliches Welcomevideo der GF, Kalendereinträge.





Kreativität zahlt sich aus :-)

WIR FREUEN UNS DARAUF, GEMEINSAM MEHR ZU BEWEGEN!



MICHAEL

CEO, Co-Founder
michael.omann@movevo.at
+43 664 1263164

MARION

COO, Co-Founder
marion.kanalz@movevo.at
+43 650 6800702



GEMEINSAM MEHR BEWEGEN

WWW.MOVEVO.APP



Was wird in eurem Unternehmen im Bereich Bewegungsförderung schon angeboten und umgesetzt?

Weiter

Firmenlauf Daily Übung Teilnahme am Laufwer

Rückentraining Rückenkurs Gesundheitsaktionen

Bewegte Pause Rückenkurse Freizeit Yoga

Aktive Pause Bewegte Mittagspause

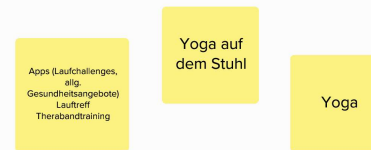
Schrittzähleraktion, Stehplätze My Clubs

Yoga auf dem Stuhl / Kurse, Events, MTT

Show media

Gruppe 1: Wir machen schon viel im Bereich Bewegungsförderung

Bewegungsprojekte Best Practices Sammlung



Erfolgsfaktoren

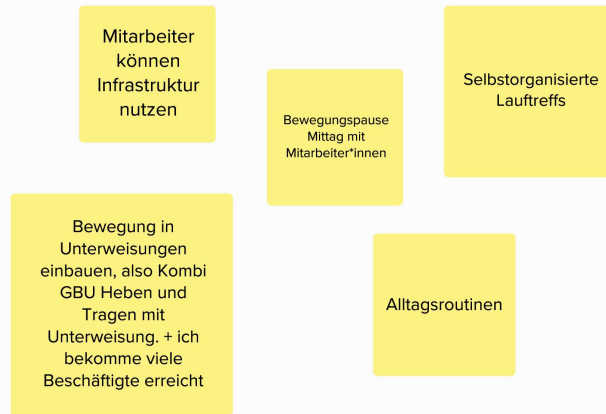


Hürden?



Gruppe 2: Wir stehen noch am Anfang

Bewegungsprojekte Best Practices Sammlung



Firmenlauf als Ziel von Laufgruppen



Erfolgsfaktoren



Hürden?



HÜRDEN BEWEGUNGSFÖRDERUNG



FEHLENDES INTERESSE & ERREICHBARKEIT

“Wir erreichen immer die gleichen Personen.”



DEZENTRALE ARBEITSPLÄTZE & HOME OFFICE

“Wir haben keine Angebote für die Mitarbeiter*innen außerhalb der Zentrale.”



“ONE SIZE FITS ALL” GEDANKE

“Unser Kurskonzept vor Ort funktioniert nicht mehr.”



FEHLENDE EINBETTUNG IN DER ORGANISATION

“Unsere Gesundheitsabteilung ist eine isolierte Insel im Unternehmen.”