

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

**FR
KÄRNTEN
University of Applied Sciences**

**ÖSTERREICHISCHE
LOTTERIEN**

CASINOS AUSTRIA

kelag

**BTV VIER
LANDER
BANK**

Magenta[®]

EIN GEDANKENEXPERIMENT

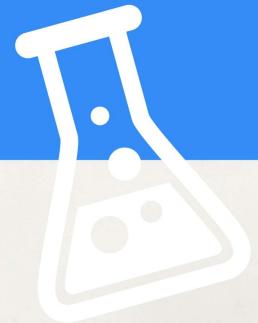


Du arbeitest im 2. Stock.

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



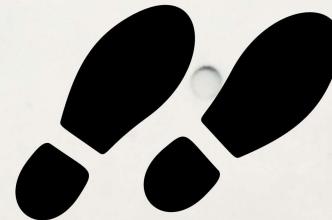
= 787.500 Stufen



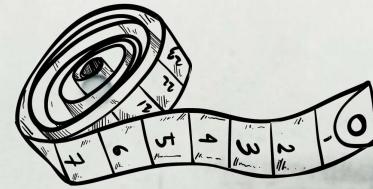
EIN GEDANKENEXPERIMENT



= 787.500 Stufen



= 132.000 Höhenmeter



EIN GEDANKENEXPERIMENT

15 X



Mount Everest vom Meeressniveau



45
ARBEITS-
JAHRE



9.450
ARBEITS-
TAGE



76.320
ARBEITS-
STUNDEN

UNSER UMFELD
PRÄGT UNS

BETRIEBLICHE
GESUNDHEITS-
FÖRDERUNG
ZAHLT SICH
AUS



movevo

DOCH SO WIRD GESUNDHEIT OFT WAHRGENOMMEN

Ich muss mich mehr bewegen!

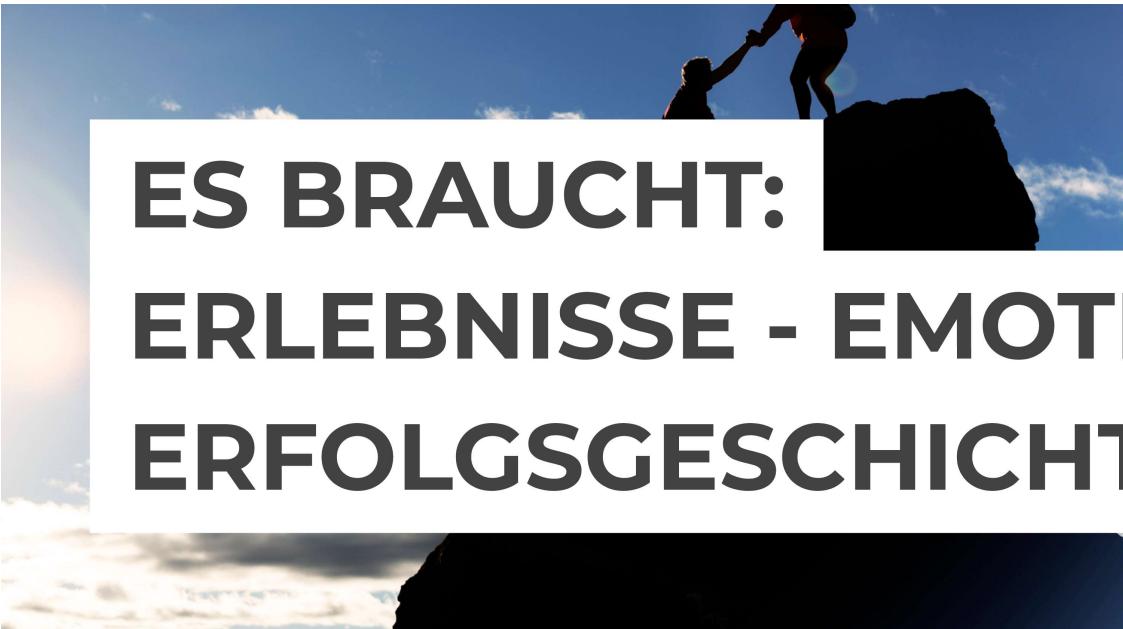
Ich muss mehr Gemüse essen!

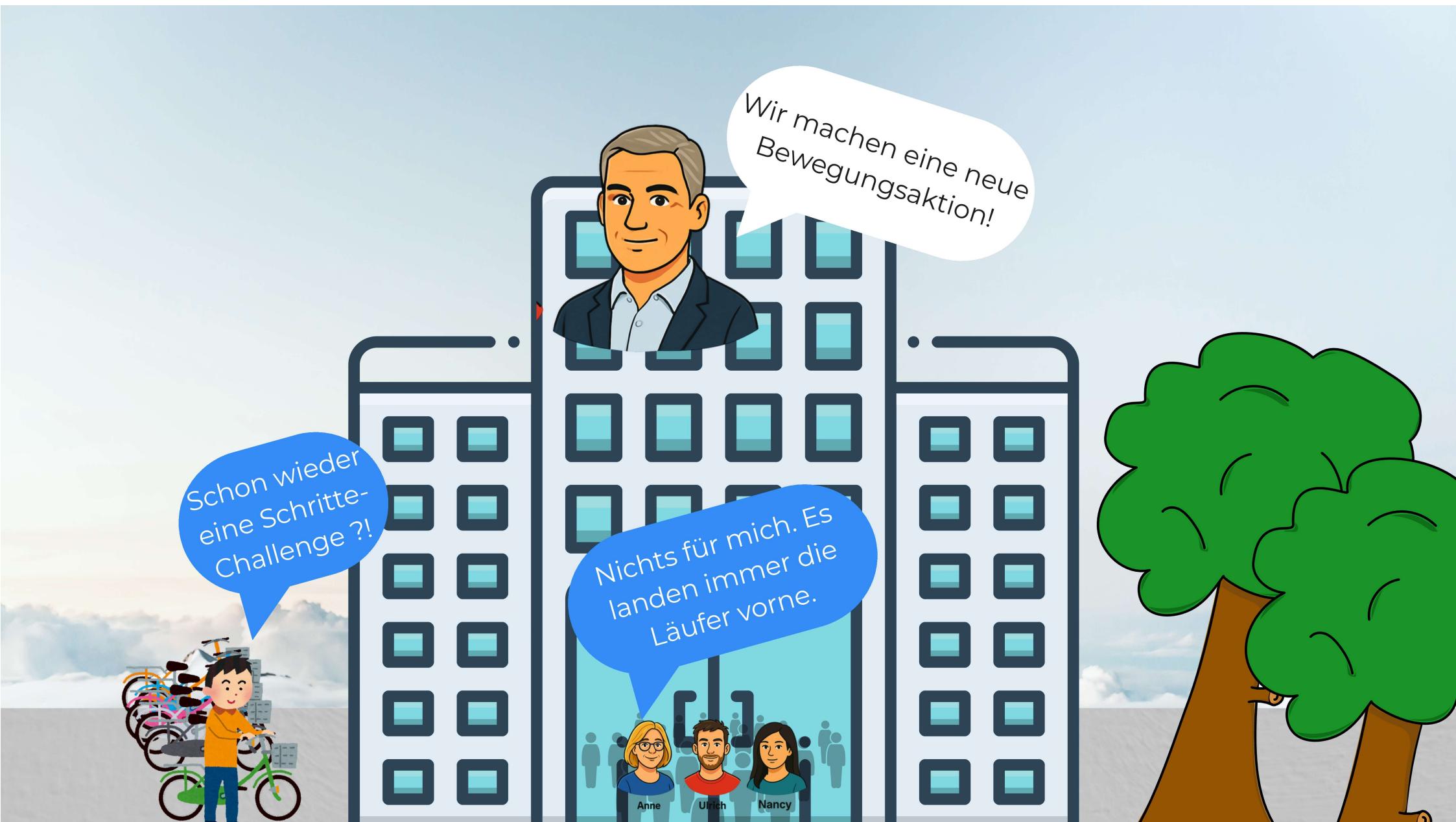
Ich darf keinen Zucker essen!

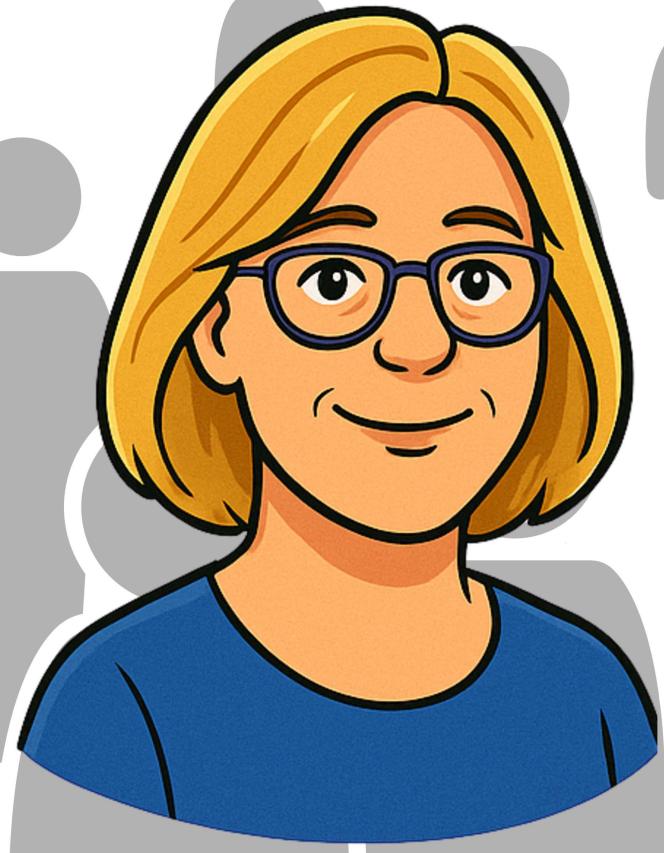
Alles was Spaß macht ist verboten!



ES BRAUCHT: ■
ERLEBNISSE - EMOTIONEN -
ERFOLGSGESCHICHTEN



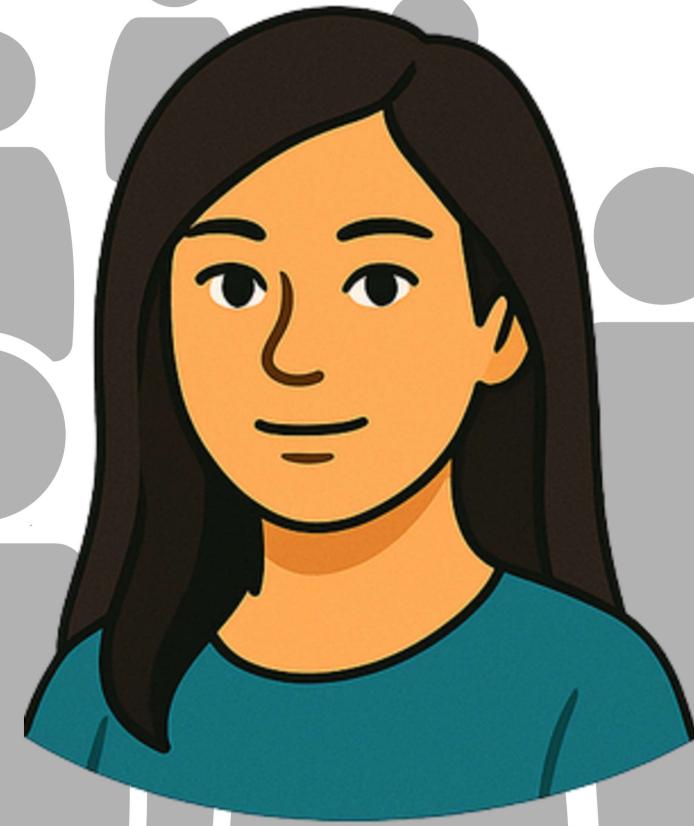




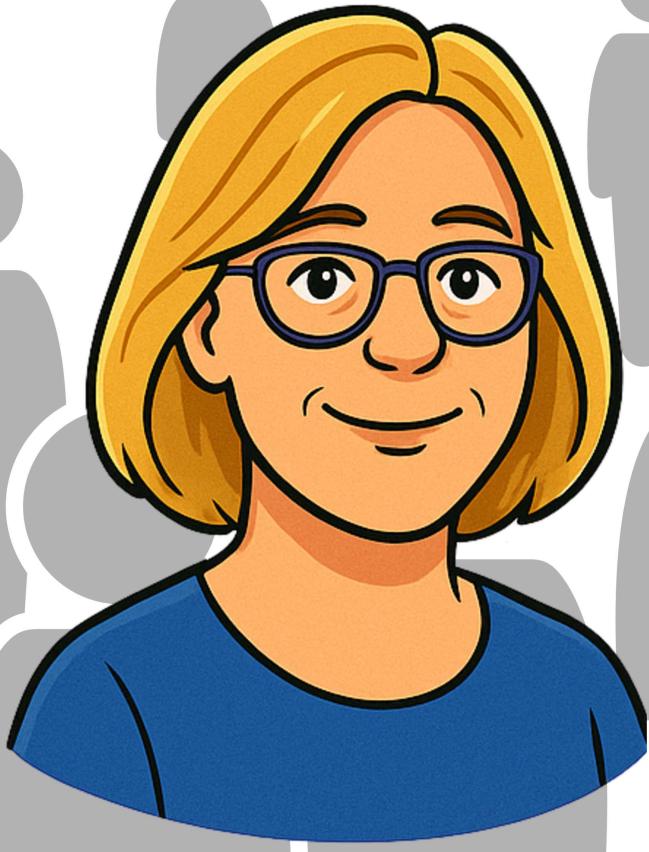
Anne



Ulrich



Nancy

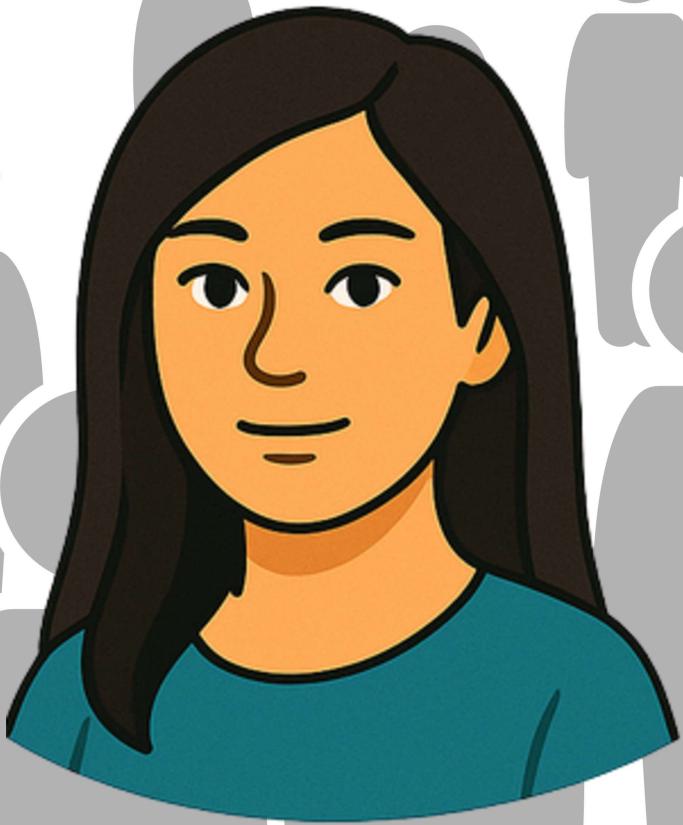


- 54 Jahre
- Mitarbeiterin in der Buchhaltungsabteilung
- Bewegungseinstiegerin - möchte 5kg abnehmen
- Sozialer Charakter
- Kocht gerne



Ulrich

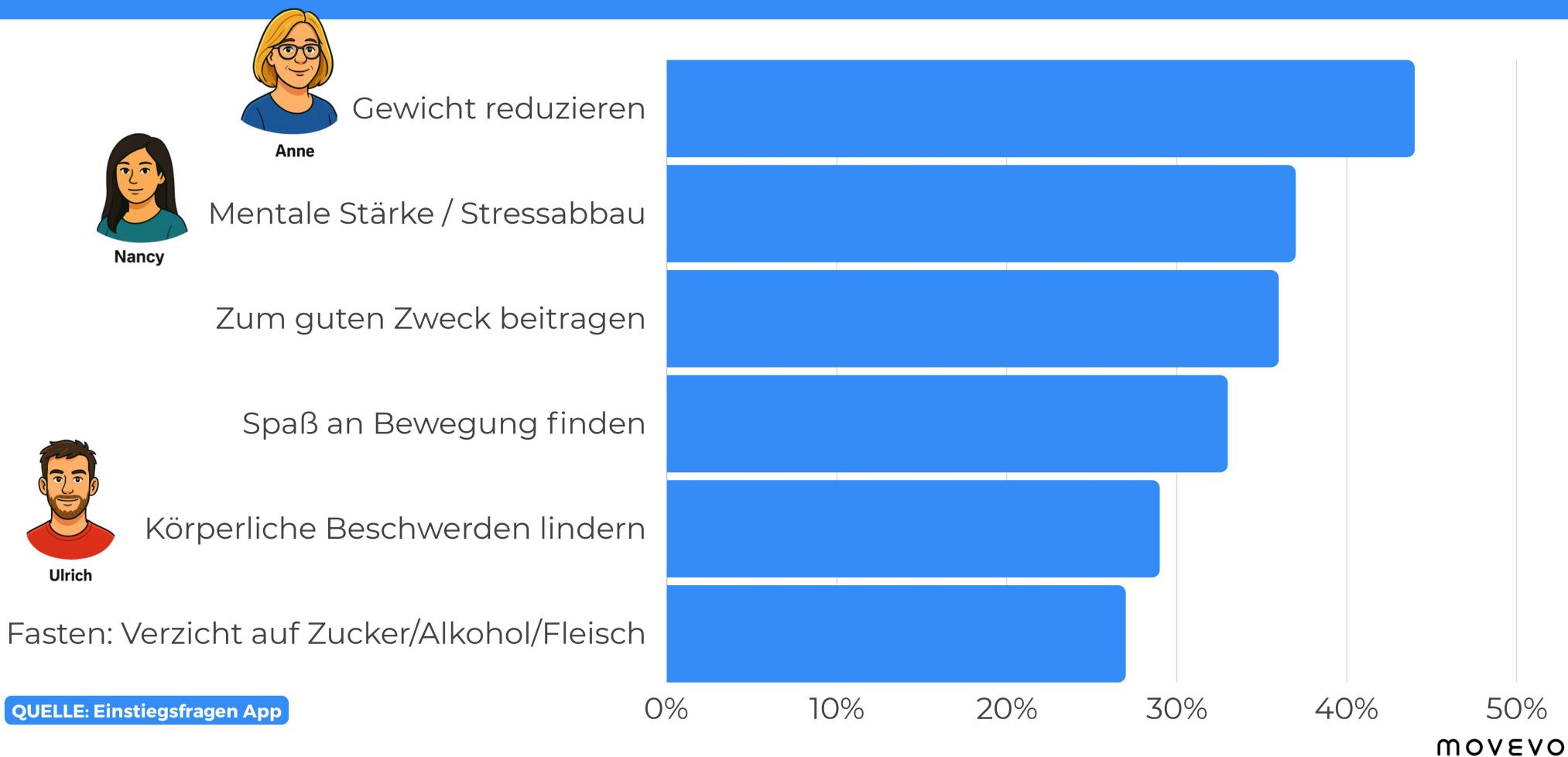
- **33 Jahre**
- **in der Produktion tätig**
- **Ausdauersportler & wettkampfmäßiger Läufer**
- **Challengertyp**



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**

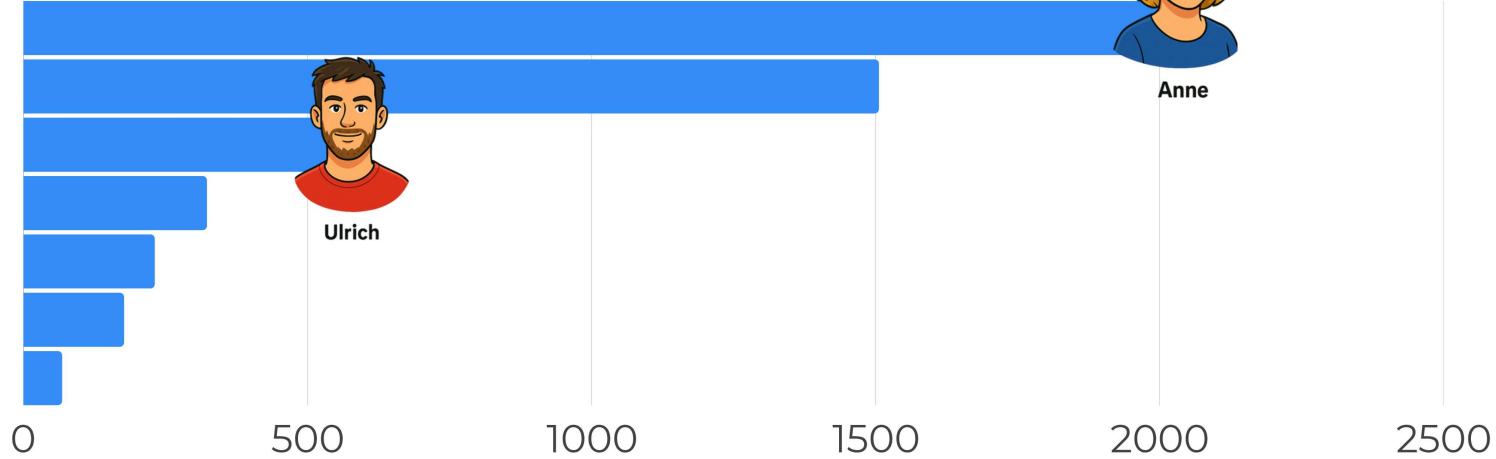
86%

geben mittlere bis sehr hohe
Stressbelastung im Job an



HÄUFIGSTE BESCHWERDEN:

Oberer Rücken / Nacken



QUELLE: Einstiegsfragen App

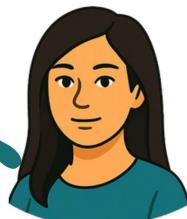
GESUNDHEIT ALS INDIVIDUELLE REISE



Anne



Ulrich



Nancy

✨ Empfehlung

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



Beweglichkeit

Kniewehe adé
20 Pkt./Tag



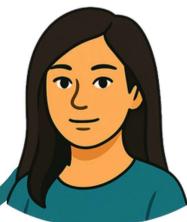
BEWEGUNG VERBINDET



Anne



Ulrich

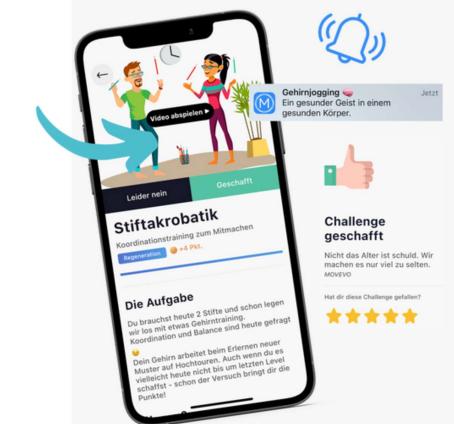


Nancy

“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



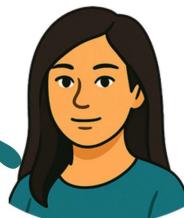
Anne

gefällt der soziale
Zweck

sucht jede
Möglichkeit für
Bewegung im Alltag



Ulrich



Nancy

MOTIVATION AM WEG



Anne

gefällt der soziale
Zweck

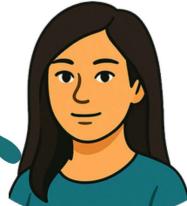
sucht jede
Möglichkeit für
Bewegung im Alltag



Ulrich

liebt das
Leaderboard und
den Vergleich

findet wertvolle
Tipps für seine
Knieschmerzen &
Blogbeiträge



Nancy



MOTIVATION AM WEG



Anne

gefällt der soziale Zweck

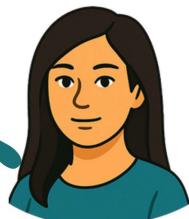
sucht jede Möglichkeit für Bewegung im Alltag



Ulrich

liebt das Leaderboard und den Vergleich

findet wertvolle Tipps für seine Kniestecher & 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! 🙌”



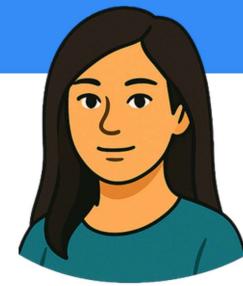
bewegen sich während der Challenge mehr als gewöhnlich

**Ulrich**

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



spüren Verbesserungen durch absolvierte Übungen

**Nancy**

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



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!

33%

haben Übungen gemeinsam mit Kolleg*innen gemacht

80%

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

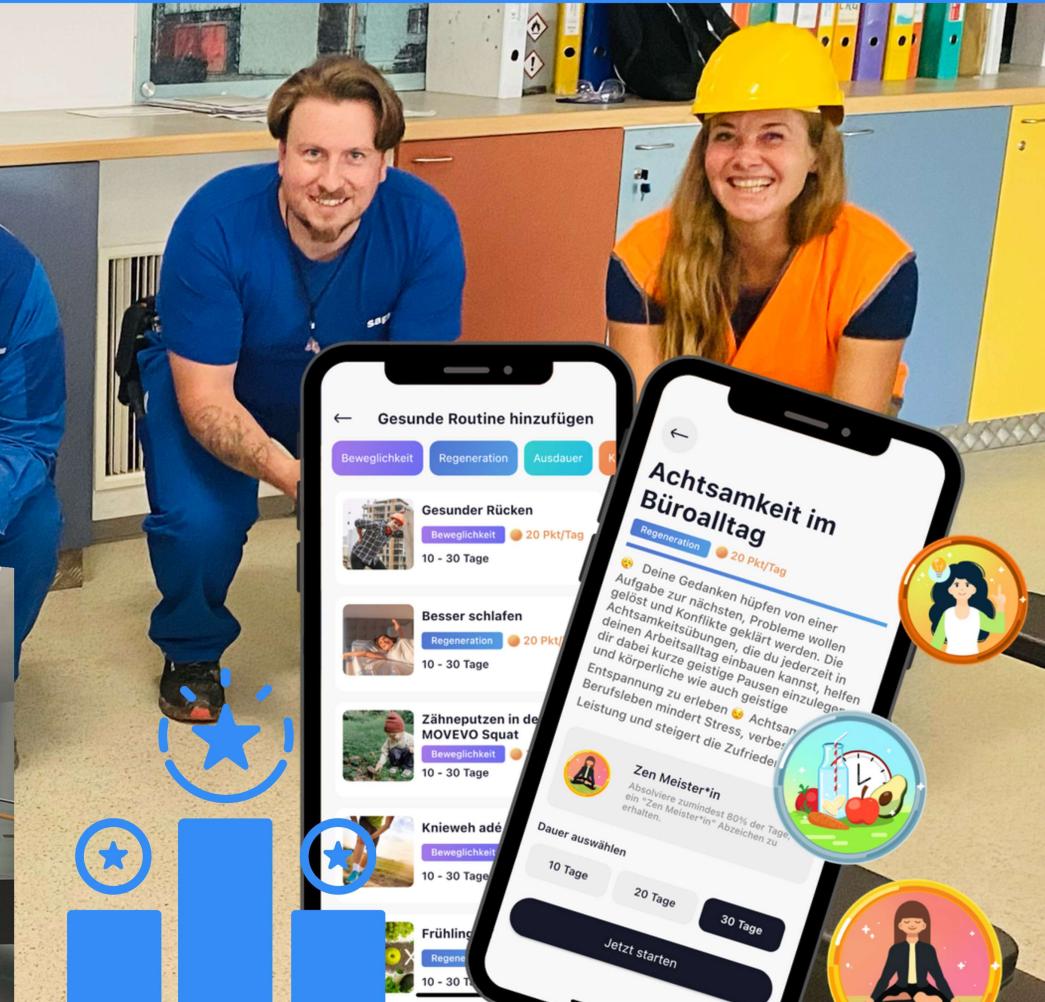
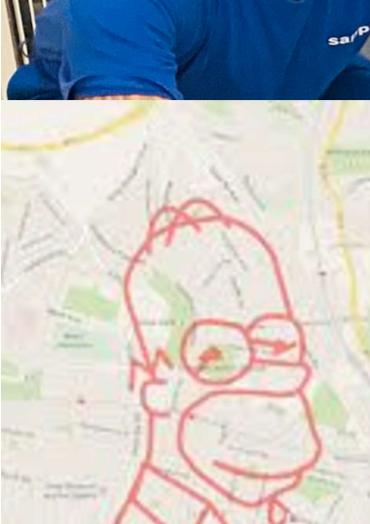
Ich rede mit Kolleginnen über andere Sachen als Arbeit, wir machen Bewegung gemeinsam.

CSR



SPIELERISCHE ANREIZE SCHAFFEN

WIR ALLE SPIELEN GERNE



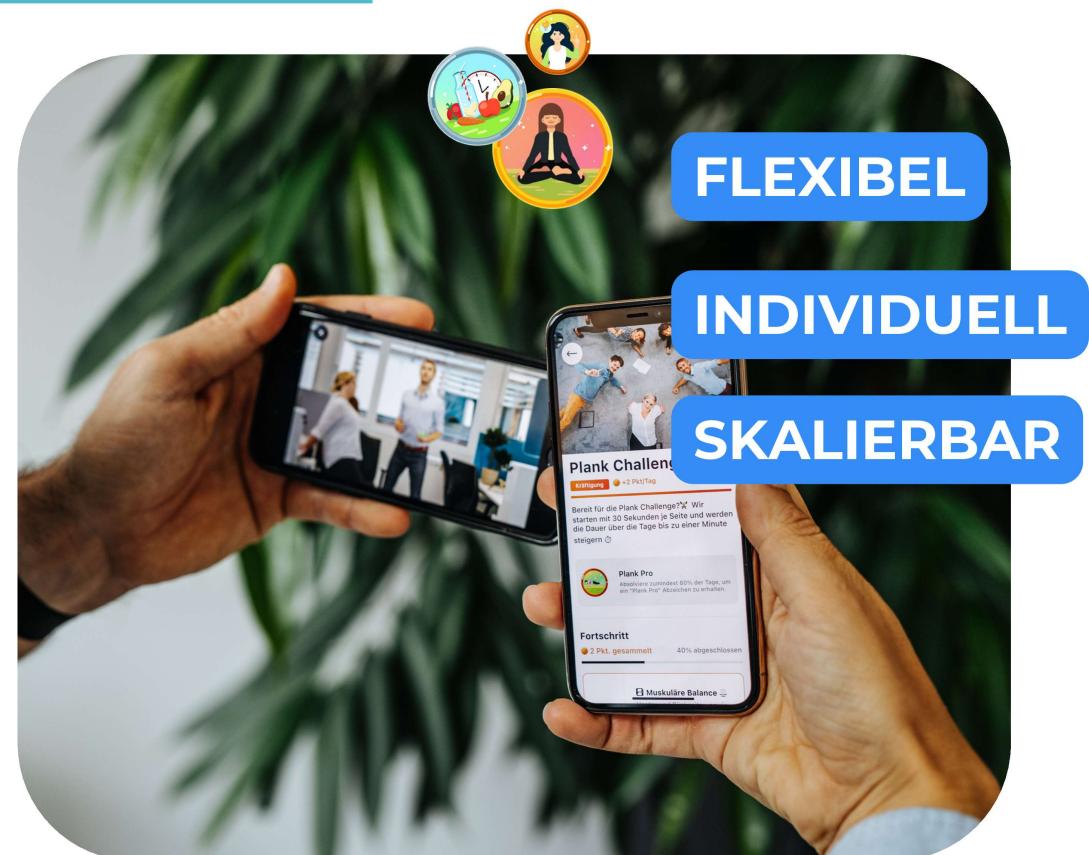
FLEXIBLE OPTIONEN ANBIETEN

PHYSISCH ERLEBEN & DIGITAL DRANBLEIBEN!



PERSÖNLICH

NAHBAR



FLEXIBEL

INDIVIDUELL

SKALIERBAR

MOVEVO

KOMMUNIKATION IST DER SCHLÜSSEL

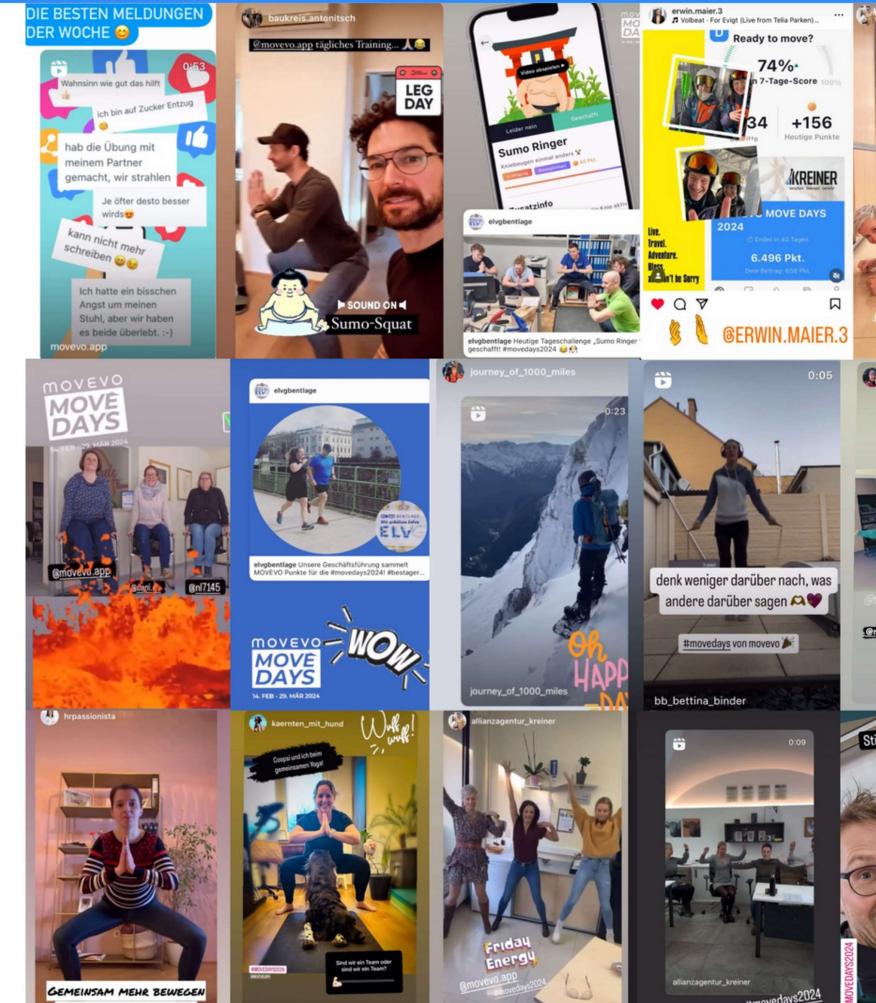
DIGITAL, ANALOG & BESTÄNDIG!

8 TOUCHPOINTS FÜR KAUFENTSCHEIDUNG

Nur 2 % kaufen beim ersten Kontakt.

Beispiele:

Spazierrunden, 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 Laufwerk

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



Yoga auf dem Stuhl

Yoga

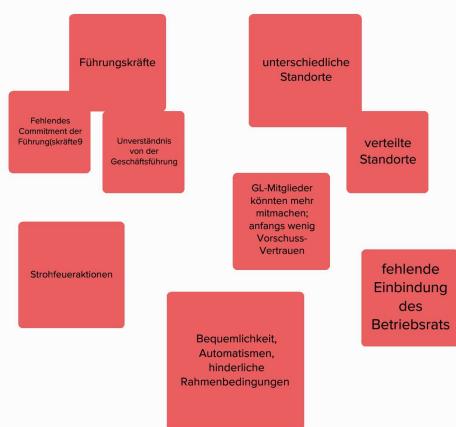


Erfolgsfaktoren



Hürden?

ROI bei uns nicht berechenbar, wg. PR-Einschränkung & fehlenden Daten -> keine Hardfacts



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.”