MOVEVO

MOVE DAYS

05. MÄR - 18. APR 2025

GESUNDHEITS-CHALLENGE

FÜR UNTERNEHMEN

GEMEINSAM
MEHR BEWEGEN
FÜR DEN GUTEN ZWECK.

WWW.MOVEVO.APP/MOVE-DAYS **#movedays2025**

GEMEINSAM MEHR BEWEGEN

2025

45 TAGE

05.MÄR - 18.APR

Die MOVEVO MOVE DAYS sind die digitale Gesundheitschallenge für Unternehmen und den guten Zweck.

Für Unternehmen verbinden wir innovative Gesundheitsförderung, authentisches Employer Branding und Corporate Social Responsibility zu einem wirksamen Gesamtpaket. Auch 2025 unterstützen wir gemeinsam wieder einen guten Zweck.

MOVEVO #MOVEDAYS2024

"Eine wirklich sehr tolle und empfehlenswerte Gesundheitsinitiative. Wir haben noch nie so viele Mitarbeiter*innen mit einer einzigen BGF-Maßnahme erreicht!"

CHRISTIAN HAVELKA
GESUNDHEITSMANAGEMENT
BETRIEBSRAT
HILFSWERK KÄRNTEN

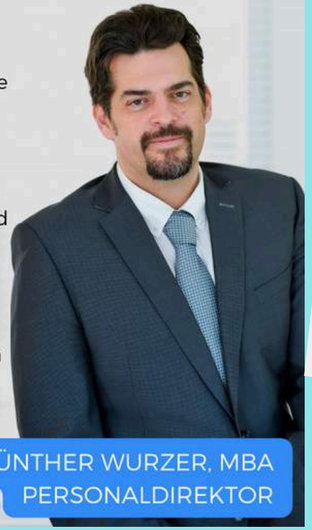
★★★★★

"DANKE FÜR DIESE ÜBUNG! ICH WUSSTE GAR NICHT, WIE VERSPANNT ICH DA BIN. DIE ÜBUNG HILFT SUPER BEIM ENTSPANNEN DER DRUCKPUNKTE - TOP! DIE FASZIENROLLE WIRD DANK EUCH FLEISSIG VERWENDET ;)"

MOVEVO

MOVEVO #MOVEDAYS2024

„Die MOVE DAYS sind eine tolle Gelegenheit, sich selbst zu bewegen und dabei gemeinsam etwas Gutes zu tun! Jeder bewegte Punkt trägt zur Finanzierung von Sportrollstühlen für mobilitätsbeeinträchtigte Kinder bei. Die App selbst beinhaltet Challenges, gesunde Routinen und viele Tipps zur Verbesserung der eigenen Gesundheit am Arbeitsplatz. Viele Gründe die dafür sprechen, mitzumachen! Für sich selbst, für uns gemeinsam und für das Land Kärnten!"



LAND KÄRNTEN

MMAG. GÜNTHER WURZER, MBA
PERSONALDIREKTOR

★★★★★

"FÜR MICH WAREN VOR ALLEM DIE FAZIEN ÜBUNGEN ÜBERRASCHEND GUT FÜR MEINE ISCHIAS PROBLEME. HABE ZUVOR AUCH SCHON ÜBUNGEN GEMACHT, DIE ABER WENIGER EFFEKTIV WAREN WIE DIE MOVEVO ÜBUNGEN."

MOVEVO

★★★★★

"DIE ATEMÜBUNGEN HATTEN FÜR MICH DEN TOTALEN WOW EFFEKT, ABER AUCH DIE GANZ EINFACHEN ÜBUNGEN MIT DEM FASZIENBALL WIRKEN SUPER "

MOVEVO

MOVEVO #MOVEDAYS2024

"2023 haben wir erstmals die innovative und spielerische Art von MOVEVO erlebt, Bewegung und kurze Pausen in unseren Alltag zu integrieren. Dieser Ansatz hat uns derart begeistert, dass wir uns entschlossen haben, auch 2024 wieder an den MOVE DAYS teilzunehmen."

T Magenta

LILIAN TEUFFENBACH
HEAD OF PEOPLE DEVELOPMENT & CULTURE

★★★★★

"ICH LIEBE DIESE CHALLENGES. HABE SIE GERADE MIT MEINER KLEINEN TOCHTER (2 1/2 JAHRE) GEMACHT UND ES WAR EIN RIESIGER SPASS. :-)"

MOVEVO

MOVEVO #MOVEDAYS2024

"Nach der Pandemie ist der Bewegungsmangel noch größer geworden. Diese Challenge ist der richtige Weg auch gesundheitsferne Gruppen zu erreichen, ich unterstütze diesen Ansatz sehr."

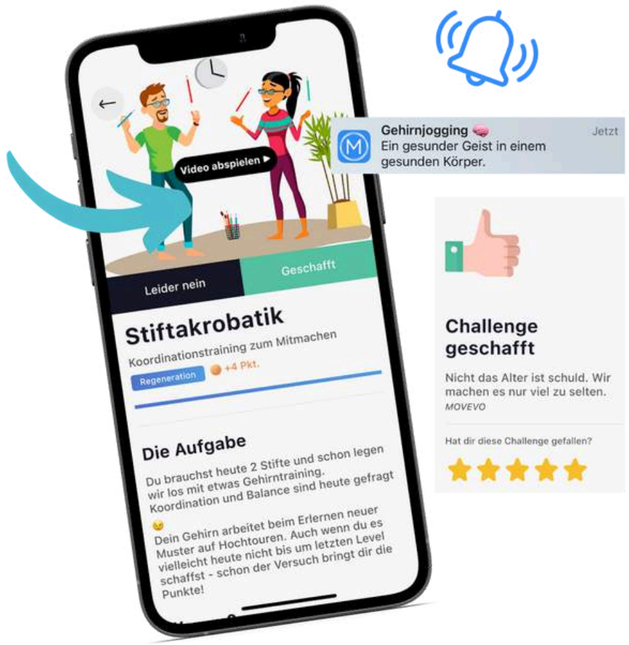
PROF. DR. VOLKER NÜRNBERG
(GESUNDHEITSPAPST)

WAS ERWARTET EUCH 2025?

MOVEVO APP

Zugang zur **MOVEVO App**
für die Dauer der MOVE DAYS
für alle Mitarbeiter*innen.

Bewegung ist mehr als
nur Schritte sammeln.



Punkte sammeln durch:

- Tageschallenges
- Gesunde Routinen
- Zurückgelegte Schritte
- Übungen & Workouts

RAHMENPROGRAMM

Mitmach Session & Talks in der App

UNTERNEHMENSRANKING

in unterschiedlichen Kategorien

TOLLE PREISE

für die aktivsten Mitarbeiter*innen
& Unternehmen

UNTERNEHMENSLOGO

in der App & auf unserer Website

KOMMUNIKATION

Materialien für interne & externe
Kommunikation, Auswertung

GEMEINSAM MEHR BEWEGEN MIT DER MOVEVO APP

ALLE INHALTE AUF DEUTSCH & ENGLISCH

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

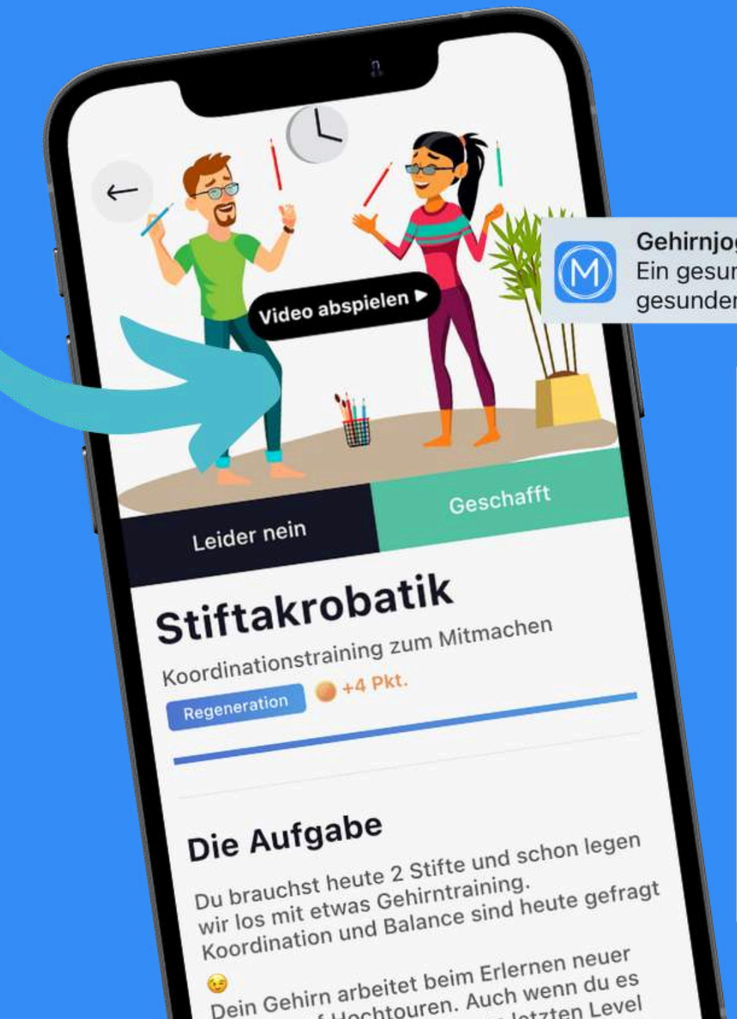
DSGVO KONFORM

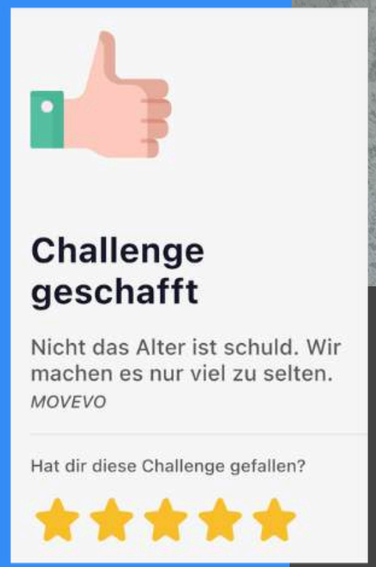
MICRO BREAKS

SAISONALE INHALTE

GANZHEITLICH AUSGERICHTET

TAGES-CHALLENGE





AKTIVE PAUSE

1-5 MINUTEN

ÜBER-RASCHUNG

TEAM-BUILDING

GESUNDE ROUTINEN

über 400 Video & Audioinhalte

Themen: Bewegung, Ernährung, psychische Gesundheit, Regeneration

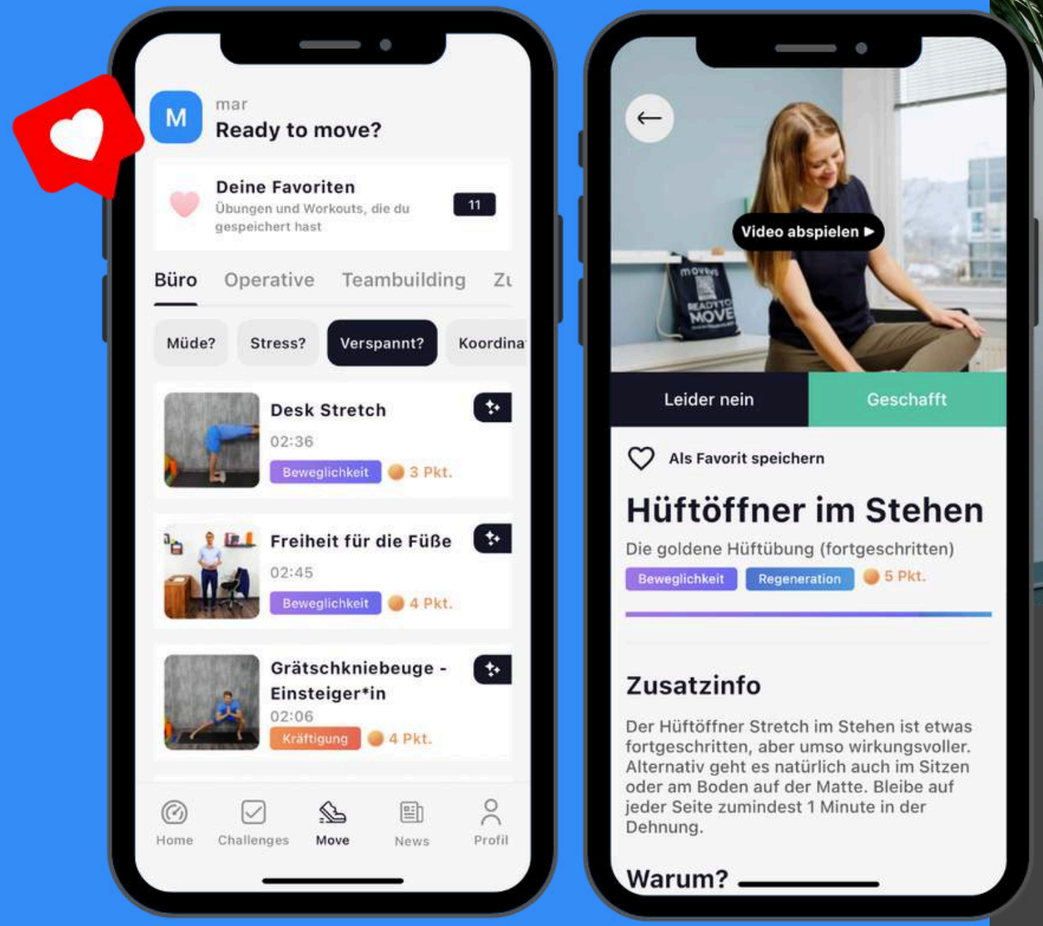
MICRO LEARNING

EXPERT TIPPS

INDIVIDUELL WÄHLBAR

NACH-HALTIG

ÜBUNGEN & WORKOUTS



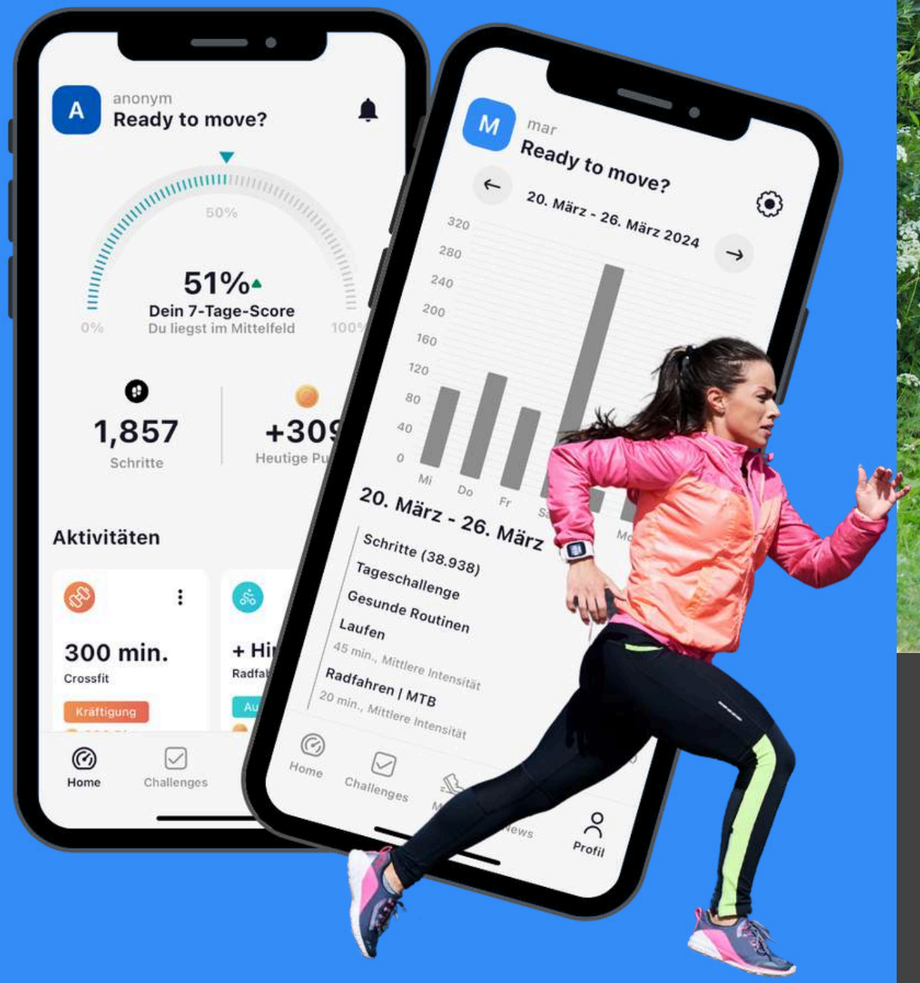
GEZIELTE ÜBUNGEN

KURZ-VIDEOS

HINTERGRUND WISSEN

FAVORITEN SPEICHERN

SCHRITTE & AKTIVITÄTEN



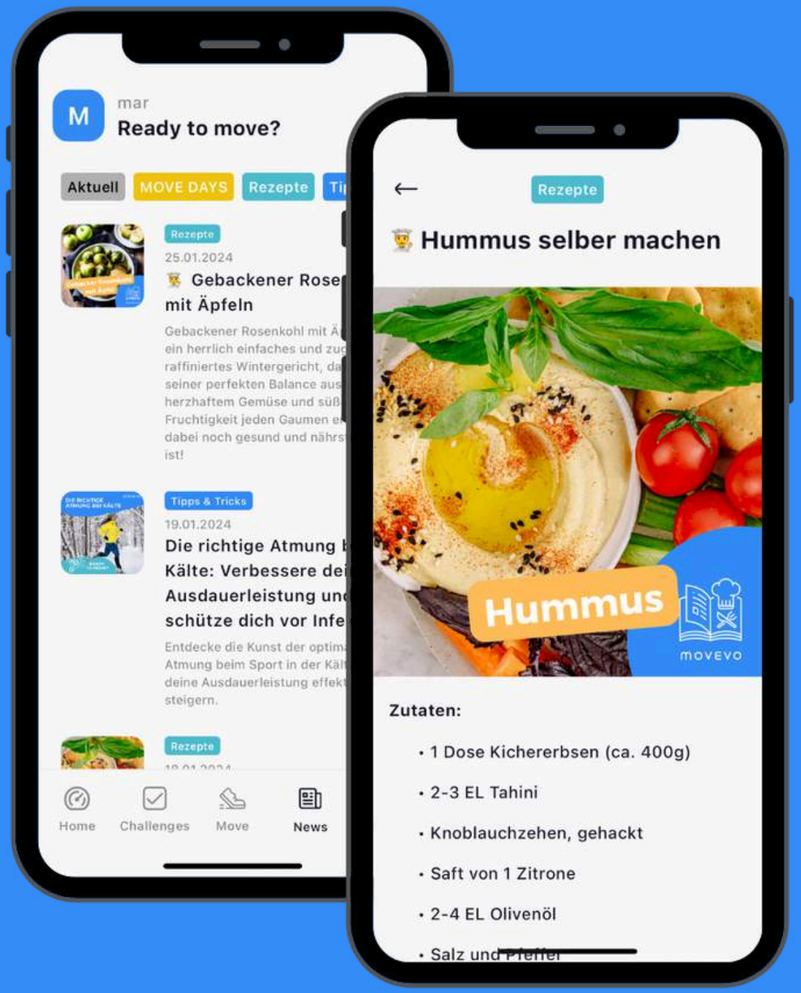
SCHRITTE STATISTIK

AKTIVITÄT ERFASSEN

INTENSITÄT EINSTELLEN

DATEN & STATISTIKEN

NEWSFEED HEALTH TIPPS

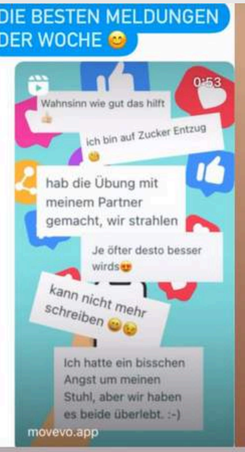


TIPPS & TRICKS

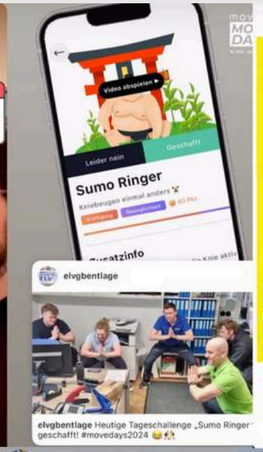
BLOG-BEITRÄGE

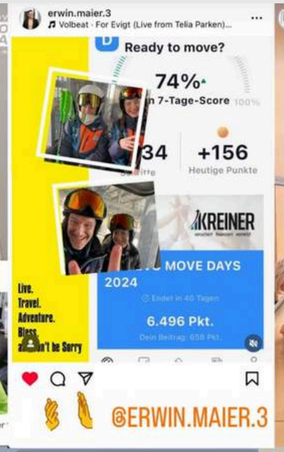
SAISONALE INHALTE

EINFACHE REZEPTE


DIE BESTEN MELDUNGEN DER WOCHE
Wahnsinn wie gut das hilft
ich bin auf Zucker Entzug
hab die Übung mit meinem Partner gemacht, wir strahlen
Je öfter desto besser wirds
kann nicht mehr schreiben
Ich hatte ein bisschen Angst um meinen Stuhl, aber wir haben es beide überlebt. :-)
movevo.app

baukreis.antonitsch
@movevo.app tägliches Training...
LEG DAY
SOUND ON
Sumo-Squat


Sumo Ringer
elvgbentlage
elvgbentlage Heutige Tageschallenge „Sumo Ringer" geschafft! #movedays2024


erwin.maier.3
Ready to move?
74%
7-Tage-Score
34
+156
Heutige Punkte
MOVE DAYS
2024
6.496 Pkt.
@ERWIN.MAIER.3

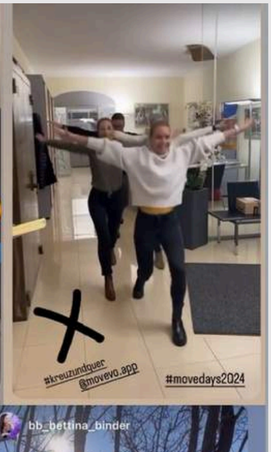
allianzagentur_kreiner
PLANK
@movevo.app
#movedays2024

movevo MOVE DAYS
@movevo.app
POOL DAY

SNOW day
Jeder Schritt zählt

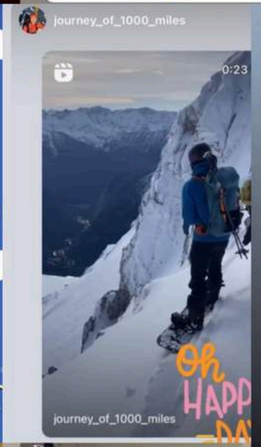
#MOVEVO.APP
#MOVEDAYS2024

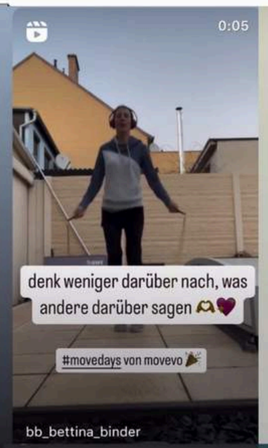
BEHIND THE SCENES
movevo MOVE DAYS
Team Wiegele Reisen
@dani.qh
@herbiwiege
@movevo.app


#kreuzundquer
@movevo.app
#movedays2024

movevo MOVE DAYS
14. FEB - 29. MÄR 2024
@movevo.app
@nl7145

elvgbentlage
elvgbentlage Unsere Geschäftsführung sammelt MOVEVO Punkte für die #movedays2024! #bestager...
movevo MOVE DAYS
WOW
14. FEB - 29. MÄR 2024


journey_of_1000_miles
0:23
journey_of_1000_miles


0:05
denk weniger darüber nach, was andere darüber sagen
#movedays von movevo
bb_bettina_binder

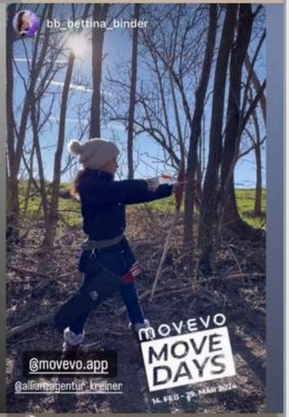
dani.qh
..vielleicht wird's bis zum Ende der Challenge sogar mal synchron xD
@movevo.app
movevo MOVE DAYS
FUN

hrpassionista

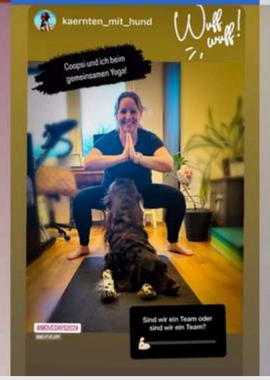
fhooe
movevo MOVE DAYS
14. FEB - 29. MÄR 2024
We have FUN!
#movedays2024
#JobsDieWeiterbringen
GESUNDHEITSCHALLENGE
fhooe Kickstart für deine Woche

NICHT NUR FÜRS BÜRO
movevo MOVE DAYS
14. FEB - 29. MÄR 2024
elvgbentlage
elvgbentlage Heutige Tageschallenge für die #movedays2024 der Hüttöffner im Sitzen. Bei ELVG...

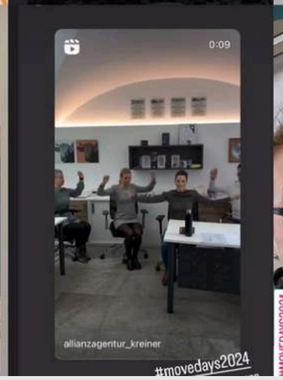
Seit einer Woche sind wir fleißig am Punkte sammeln bei der
@movevo.app
Move Days 2024 Challenge
#movedays2024


bb_bettina_binder
@movevo.app
@allianzagentur_kreiner
movevo MOVE DAYS
14. FEB - 29. MÄR 2024

hrpassionista
GEMEINSAM MEHR BEWEGEN


kaernten_mit_hund
Coopsi und ich beim gemeinsamen Yoga!
Wuff wuff!
Sind wir ein Team oder sind wir ein Team?

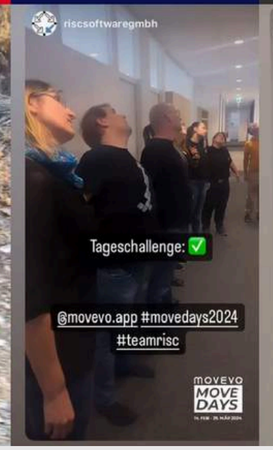
allianzagentur_kreiner
Friday Energy
@movevo.app
#movedays2024


0:09
allianzagentur_kreiner
#movedays2024

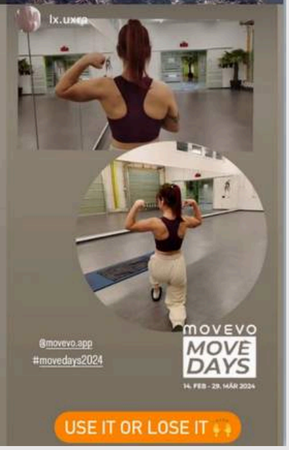
Stiegenkleber statt Klimakleber
ZUM ERFOLG FÜHRT KEIN LIFT... NUR DIE TREPPE
movevo MOVE DAYS
#MOVEDAYS2024

allianzagentur_kreiner
#movedays
@movevo.app
BALD IST DER BODEN NICHT MEHR LAVA

gisela.koffler
@movevo.app
@movevomovedays2024
Morning running


riscsoftwaregmbh
Tageschallenge:
@movevo.app #movedays2024
#teamrisc
movevo MOVE DAYS

panaceo.official
inka_roessler
Casual break at work
#PANACEO.OFFICIAL
#MOVEDAYS2024
BEAST MODE


lx.uxsp
@movevo.app
#movedays2024
movevo MOVE DAYS
14. FEB - 29. MÄR 2024
USE IT OR LOSE IT

#MOVEDAYS2024

Die MOVEVO MOVE DAYS haben auch 2024 wieder einige(s) bewegt.

45
TAGE

14.FEB - 29. MÄR

> 80
UNTERNEHMEN

> 5.500
AKTIVE
MITARBEITER*INNEN

309 Mio
SCHRITTE

5,5x
UM DIE
ERDE

> 89.000
AKTIVITÄTS-
MINUTEN
JEDEN
TAG

13
EXPERT-
SESSIONS
LIVE
STREAM

> 62.000
GESUNDE
ROUTINEN

> 33.000
TAGES-
CHALLENGES

1.964
BADGES
VERDIENT

movevo
MOVE
DAYS
movevo
MOVE DAYS
GESUNDHEITS-CHALLENGE
FÜR UNTERNEHMEN
GEMEINSAM MEHR BEWEGEN FÜR DEN GUTEN ZWECK
€ 7.500,-
movevo
www.movevo.app
USE IT OR LOSE IT

JETZT TEILNEHMEN

1. Unternehmen anmelden mittels Anmeldeformular
-> www.movevo.app/move-days

2. Mitarbeiter*innen zu den MOVE DAYS einladen
(Infomaterial für interne & externe Kommunikation werden von uns zur Verfügung gestellt)

3. Gemeinsam Bewegungspunkte sammeln in der Fastenzeit, Leaderboard anführen und tolle Preise gewinnen

4. Nach den MOVE DAYS die Unternehmensurkunde und Auswertung der Teilnahme in Händen halten

Teilnahmegebühr

IN ABHÄNGIGKEIT DER UNTERNEHMENSGRÖSSE (PAUSCHAL)

Alle Preise verstehen sich exkl. 20% MwSt.

bis 10 Mitarbeiter:	EUR 360,- statt EUR 450,-
bis 25 Mitarbeiter:	EUR 856,- statt EUR 1.070,-
bis 50 Mitarbeiter:	EUR 1.000,- statt EUR 1.250,-
bis 100 Mitarbeiter:	EUR 1.400,- statt EUR 1.750,-
bis 250 Mitarbeiter:	EUR 1.992,- statt EUR 2.490,-
bis 500 Mitarbeiter:	EUR 2.776,- statt EUR 3.470,-
bis 1000 Mitarbeiter:	EUR 3.780,- statt EUR 4.725,-
bis 2000 Mitarbeiter:	EUR 5.040,- statt EUR 6.300,-
bis 4000 Mitarbeiter:	EUR 7.560,- statt EUR 9.450,-
ab 4000 Mitarbeiter:	EUR 9.200,- statt EUR 11.500,-

LET'S TALK

MOVEVO

Wenn du bei den MOVEVO MOVE DAYS 2025 dabei sein möchtest und/oder noch offene Fragen hast, kontaktiere uns gerne. Wir freuen uns darauf in Zukunft 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

www.movevo.app/move-days