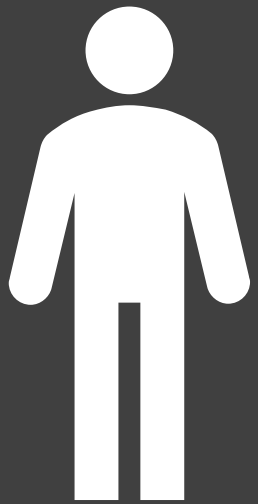
MOVEEFFECT

SOZIALES NETZWERK FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG

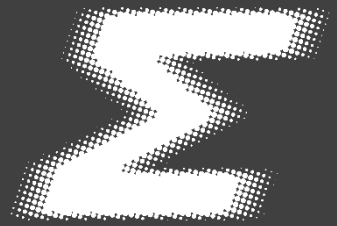
SELBSTVERANTWORTUNG



FREIWILLIGE NUTZUNG

MITARBEITER WERDEN SELBST AKTIV

MOTIVATION STATT BESTIMMUNG



MOVEEFFECT *ist das erste soziale Netzwerk für Bewegungs- und Gesundheitsförderung im unternehmerischen Umfeld.*

BEWEGUNGSMUFFEL WERDEN ZUR BEWEGUNG MOTIVIERT

JEDE BEWEGUNG ZÄHLT

20 % GESÜNDERE MITARBEITER

durchschnittliche
Teilnehmerzahlen

haben sich
mehr bewegt

fühlen sich körperlich
und geistig **besser**

SPAR

OÖ GKK
FORUM GESUNDHEIT

LIEBHERR

W&H

ZURICH®

KNORR-BREMSE

PORSCHE
KONSTRUKTIONEN GMBH & CO KG

DREI DYNAMISCHE STANDBEINE

GESTALTUNG

INTEGRATION UND PUSHEN IHRER GESUNDHEITSMAßNAHMEN

- Betriebsarzt
- Gesundheitsnews
- Impfaktionen
- Sportgruppen und Kurse
- Betriebsausflüge

GESTALTUNG

GESUNDHEITSBLOG

Bringen Sie Gesundheitsthemen den Mitarbeiter/innen näher

ERNÄHRUNG

ARBEITSSICHERHEIT

ERGONOMIE

BEWEGUNG

Erholung nach dem Training!

An- und Entspannung sollen in einem ausgeglichenen Verhältnis stehen, um Überbelastung zu vermeiden. Zum Abschluss des Trainings empfehlen sich gezielte Entspannungsübungen, um allmählich auf Erholung umzustellen.

Durch die Phase der Regeneration erhält der Körper die Möglichkeit, sich nach körperlicher Leistung zu erholen und die körperlichen und psychischen Ressourcen wiederherzustellen und aufzubauen.

Nach dem Training folgt die Erholung

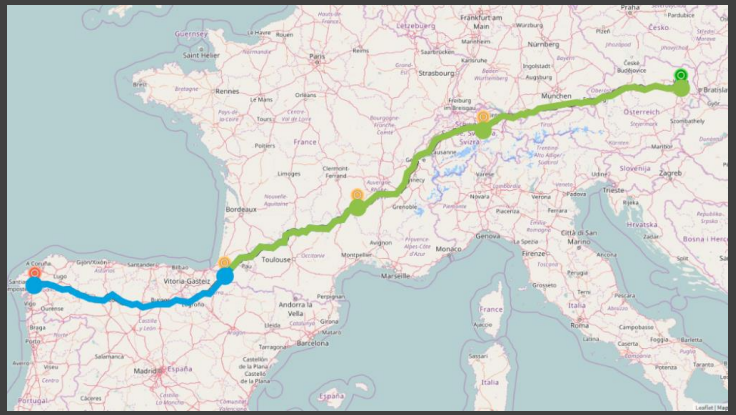
- Vermeiden Sie ein abruptes Trainingsende.
- Entspannung beginnt im Kopf – mental abschalten.
- Spüren Sie Ihren Körper, Ihre Atmung, Ihren Herzschlag und Ihre ermüdete Muskulatur und kommen Sie zur Ruhe.
- Gegen Ende des Trainings sollten Sie eine angenehme Ermüdung spüren.
- Sie sollten sich nicht total erschöpft und ausgelaugt fühlen.

Tipp: Förderlich für die Regeneration sind unter anderem Massagen, Bäder, Saunabesuche oder eine kurze Dusche.

GESTALTUNG

CHALLENGES
SPAß UND GEMEINSAMKEIT

- Gemeinsam ein Bewegungsziel erreichen
- Spaß an der Bewegung
- Virtuelle Reise mit Live-Tracking
- Immer wieder neue Themen
- Einzel- und Teamrankings spornen zusätzlich an



GESTALTUNG

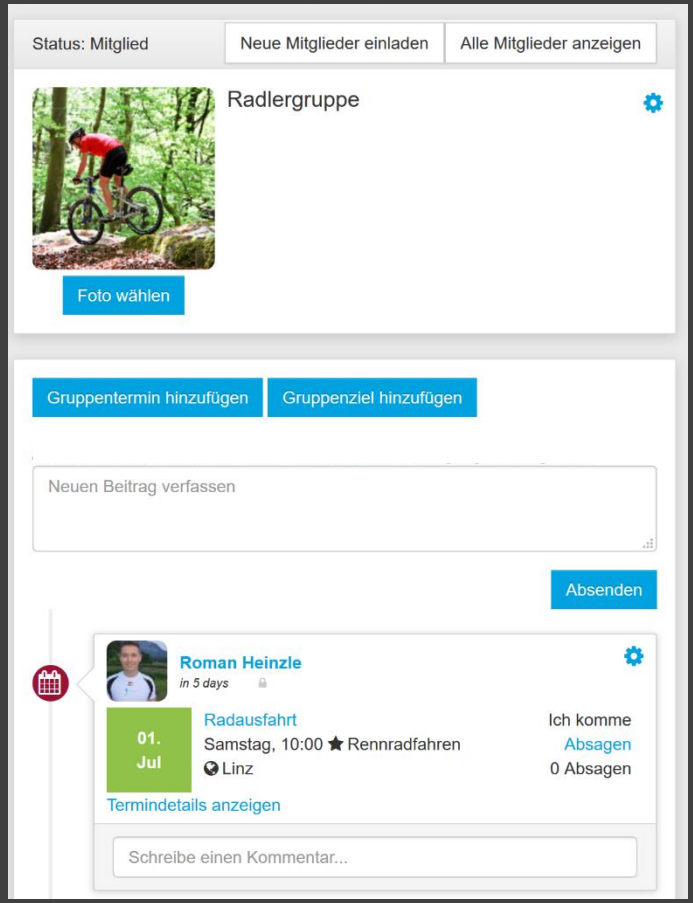
ANREIZE EXTRAMOTIVATION

- Kopplung an das soziale Engagement des Unternehmens
- Verlosung von kleinen und größeren Incentives
- Einzel- und Teamaktionen

EIGENDYNAMIK

GEMEINSAME SPORTAKTIVITÄTEN

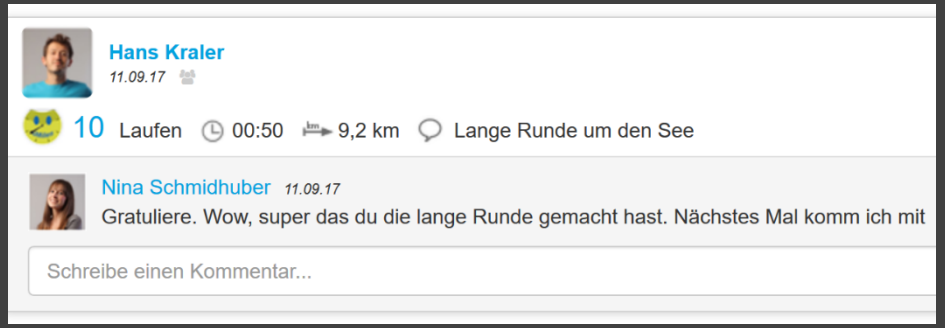
- Einzelsportler finden so ihre Gruppe
- Neue Teams bilden sich
- Mitarbeiter/innen lernen sich kennen
- Gemeinsame Aktivitäten können einfach ausgemacht werden



EIGENDYNAMIK

MITARBEITER MOTIVIEREN SICH GEGENSEITIG

- Motivierende Kommentare bei Kollegen
- Gegenseitige Tipps geben
- Austausch in den Gruppen
- Vergleichen im Ranking untereinander



EIGENDYNAMIK

ZIELE ERREICHEN

- Persönliche und gemeinsame Ziele setzen und erreichen
- Lernendes System mit passenden automatischen Zielvorschlägen
- Hilfestellung für nicht so sportliche Mitarbeiter

EIGENDYNAMIK

ALLTAGSBEWEGUNG FÖRDERN

NIEDERSCHWELLIGE SPORT-ARTEN INTEGRIEREN

BERATUNG

IHR ERFOLG DURCH UNSERE ERFAHRUNG

- \+ OPTIMALE BETREUUNG UND SERVICE
- \+ DETAILLIERTE ANALYSEN
- \+ EVALUIERUNG DER EFFEKTE

NACHHALTIGE EFFEKTE FÜR

DIE PERSONELLEN MOVE EFFEKTE

Die **Gesundheit** Ihrer Mitarbeiter wird **nachhaltig gesteigert**

Antisportler bewegen sich **regelmäßig**

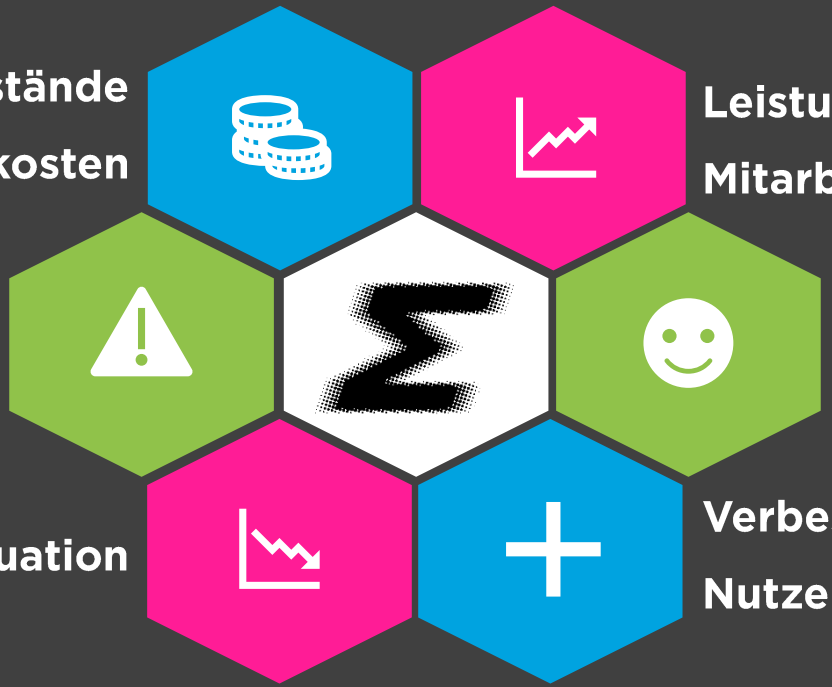
Höhere Teilnehmerzahlen bei Ihren Kursen und Maßnahmen

Die **Kommunikation** und **Motivation** Ihrer Mitarbeiter wird **verbessert**

DIE MONETÄREN MOVE EFFEKTE

Niedrigere Krankenstände und Gesundheitskosten

Leistungsfähigere Mitarbeiter



Geringere Fehlerquote

Positives Employer Branding

Sinkende Fluktuation

Verbessertes Kosten-Nutzen Verhältnis im BGF

„Am Montag wird in der Pause gleich mal mit den Kumpels geredet und verglichen, wieviel sMiles übers Wochenende gemacht wurden. Wir wollen ja im Team viel bewegen.“

- Arbeiter (Schichtbetrieb)

„Seit wir MOVEEFFECT in der Firma haben, schaue ich, dass ich möglichst viel zu Fuß gehe. Wir treffen uns auch zu regelmäßigen Nordic Walking Einheiten. Jetzt fühle ich mich viel fitter und es macht einen riesen Spaß.“

- Angestellte (Bürotätigkeit)

„Durch MOVEEFFECT haben nicht nur viel mehr Mitarbeiter mitgemacht, wir haben es dadurch auch erreicht, dass sich die Arbeiter regelmäßig über die „ersportelten“ sMiles (Anm.: Bewegungspunkte) unterhalten haben. Somit wurde eine nachhaltige Kultur zu Bewegung und Sport geschaffen.“

- Personalleiter

REDUKTION DER KRANKENSTÄNDE

GEWICHTS-REDUKTION

BILDUNG VON SPORTGRUPPEN

VERBESSERUNG DER GESUNDHEIT

BLEIBEN SIE IN KONTAKT

VIEL ERFOLG UND GESUNDHEIT!

charity running GmbH
Humboldtstraße 40/2
4020 Linz

g.pany@best-ad-on.net

+43 664 5123572

www.moveeffect.com

Gunther Pany