

# Gesundheitstage & -festivals Katalog 2024



# Inhalt



<b>Aktions-Module</b>	<b>3</b>
Bewegung	4
Ernährung	5
Mentale Gesundheit	9
<b>Check-Ups &amp; Screenings</b>	<b>10</b>
Bewegung	11
Mentale Ges. + Ernährung	12
<b>Add-ons</b>	<b>13</b>

# Aktions-Module



# Bewegung



## Blaze Pods

Teste deine Ausdauer, Reaktions- und Koordinationsfähigkeit und trete gegen deine Kolleg:innen an. „Blaze Pods“ ist eine innovative Neuheit, die Spaß und Bewegung in dein Unternehmen bringt. Die kleinen Lichtbuttons bieten vielseitige und spielerische Möglichkeiten deinen Körper und Kopf zu trainieren.



## Vectorball

Mit dem sogenannten „Vectorball“ bringst du eine Neuheit mit Spaß-Faktor in dein Unternehmen. Der kleine Ball mit 3 LED-Farben dient dem Training der Reaktionsfähigkeit, und der kognitiven und visuellen Fertigkeiten. Fordere deine Kolleg:innen heraus und trainiere gleichzeitig auf spielerische Weise dein Gehirn und deine Koordinationsfähigkeit.



## VR-Brille

Lust dich auf innovative Art und Weise in Bewegung zu bringen? Dann haben wir genau das Richtige für dich. Bring mit einer Virtual-Reality-Brille mehr Abwechslung in dein Training und tauche mit uns in eine virtuelle Welt ein. Hier erlebst du eine Vielzahl an spannenden und herausfordernden Bewegungsparcours im einzigartigen Metaverse.



## Balance Board

Das Balance Board testet dein Körpergefühl. Wie gut ist dein Gleichgewicht und deine Stabilität? Wie gut überträgst du Reize vom Kopf in deinen Körper? Und kannst du dich neuen Herausforderungen schnell anpassen? Teste dich und messe dich mit deinen Kolleg:innen. Finde heraus, wer am längsten die Balance halten kann.

# Ernährung



## Smoothie-Bowl/-Bar

Lust auf eine fruchtige Pause? Bereite gemeinsam mit uns eine Smoothie Bowl zu! Wir zeigen dir, aus welchen frischen Zutaten sich eine gesunde cremige Smoothie-Masse mixen lässt. Verfeinere deine Bowl ganz nach deinem Geschmack mit verschiedenen und nährreichen Toppings. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.



## Buddha-Bowl-Bar

Unsere Mahlzeiten haben einen direkten Einfluss auf unsere Konzentration und unsere Stimmung. Genau deshalb ist die richtige Auswahl an Lebensmitteln besonders wichtig. Stell gemeinsam mit unseren Gesundheitsexpert\*innen aus leckeren und gesunden Zutaten deine individuelle Buddha Bowl zusammen und verbringe gemeinsam mit deinen Kolleg:innen einen unvergesslichen Tag.



## Brainfood-Bar

Hast du ein wenig Hunger oder brauchst einen Energie-Kick für zwischendurch? Hier erwarten dich unsere kleinen Leckerbissen als gesunde Snack-Alternative zu Schokolade und Co. Unsere Leckereien liefern dir nicht nur Energie und gute Laune, sondern auch noch gesunde Fette und jede Menge weitere Nährstoffe. Gib deinem Gehirn wieder die nötige Power!



## Immunboost-Bar

Unser Immunsystem arbeitet ständig auf Hochtouren, um uns vor Viren und Bakterien zu schützen. Mit unserer Immunboost-Bar kannst du dein körpereigenes Abwehrsystem dabei unterstützen! Auf dich warten praktische Alltagstipps, smarte Rezepte und leckere Immun-Kreationen zum Probieren und Nachkochen. Für volle Immunpower!

# Ernährung



## Frühstück-Straße

Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages und maßgebend für einen guten Start in den Tag. An unserer Frühstücks-Bar bereiten wir gemeinsam ein gesundes und leckeres Frühstück zu. Zudem bekommst du köstliche und schnelle Rezepte mit an die Hand, damit du auch zu Hause für ein perfektes Frühstück sorgen kannst.



## Live Cooking

Teambuilding meets live cooking! Vor lauter Homeoffice, Video-Konferenzen und digitalen Teambesprechungen bleiben die Gespräche an der Kaffeemaschine oder beim geselligen Mittagessen mit den Kolleg:innen auf der Strecke. Wir holen dir diese wertvolle Zeit zurück und kochen gemeinsam ein leckeres Essen, ganz nach deinem Geschmack.



## Ernährungsparcours

Mit unserem Ernährungsparcours erfährst du spielerisch alles über das Thema gesunde Ernährung! Mit vielen interaktiven Stationen kannst du dein Ernährungswissen erweitern. Probiere kleine gesunde Snacks und erfahre, wie du gesundes Essen ganz einfach in deinen Alltag integrieren kannst. So wird das Thema Ernährung zum Erlebnis.



## Smoothie Bike

Unsere leckeren und farbenfrohen Smoothies sorgen für einen erfrischenden Vitamin-Kick. In unseren saisonal abgestimmten Kreationen kombinieren wir Obst und Gemüse zu einem gesunden Genuss. Bringe mit unseren Smoothies geballte Nährstoff-Power in den Arbeitsalltag – und das Beste: Die Smoothies können selbst erradelt werden.

# Ernährung



## Wrap it up!

An unserer Wrap-Bar hast du die Möglichkeit, Inspiration für dein schnelles Meal Prep-Gericht zu sammeln und dir von den Ernährungsexpert:innen Tipps abzuholen. Ob als Snack oder Hauptmahlzeit – mit den frischen und nahrhaften Zutaten kannst du deine eigene Gesundheit positiv unterstützen und zusätzlich den ganzen Tag über konzentriert und leistungsfähig bleiben.



## Powerstullen

Du hast keine Lust mehr auf langweilige Stullen und möchtest etwas Abwechslung und Farbe auf den Teller bringen? Dann haben wir die perfekte Lösung für dich! Ganz nach dem Motto: „Pimp your bread“ kreieren wir gemeinsam leckere und gesunde Varianten, die deine belegten Brote garantiert zum Geschmackserlebnis machen.



## (N)ice Cream

Eine extra Portion Sommer gefällig? Unsere leckere (N)ice Cream bringt dir Erfrischung und Abkühlung für zwischendurch an den Arbeitsplatz. Unsere Kreationen kommen ganz ohne zusätzlichen Zucker aus. Zudem bekommst du Inspirationen mit auf den Weg, wie du dir dein leckeres und gesundes Eis ganz easy zu Hause selbst machen kannst.



## Infused Water/Punsch

Kleine Trinkpause gefällig? Wir kreieren für dich die besten gesunden Getränke, passend zu jeder Jahreszeit! Egal, ob kalt oder warm, mit unserem Infused Water oder winterlichen Punsch wird jede Trinkpause zum absoluten Highlight. Außerdem erfährst du spannende Fakten rund um das Thema gesunde Ernährung und erhältst natürlich auch die Rezepte zum Nachmachen!

# Nachhaltige Ernährung



## Food-Ranking

Möchtest du mit einer Ernährungsumstellung auch etwas für das Klima tun? Du weißt nur nicht genau wie und welche Aspekte besonders effektiv sind? Dann komm zu unserer interaktiven Food-Ranking-Station. Hier klären unsere Gesundheitsexpert:innen über Mythen rund um das Thema Ernährung und Nachhaltigkeit auf und du erfährst, wie du ganz einfach etwas Gutes für die Umwelt tun kannst.



## Ernährungsquiz

Komm zu unserem Aktionsstand und erlebe das Ernährungsquiz! 12 spannende Fragen mit noch spannenderen Antworten warten auf dich. Neben interessanten Fun Facts, liefern dir unsere Ernährungsexperten weitere Tipps & Tricks für einen gesünderen Lebensstil in deinem Alltag. Wie viel weißt du schon über Essen, Nährstoffe & Co.? Stelle dich der Herausforderung und erweitere deinen Wissensschatz!



## Saisonkalender

Lust auf Gemüse und Obst? Mit unserem Saisonkalender wird regionales und nachhaltiges Kochen ganz simpel! Unser Kalender verrät dir, wann welche Obst- und Gemüsesorten auf deutschen Feldern reif sind und wie du im Winter auch Sommerobst und -gemüse verzehren kannst. So versorgst du deinen Körper mit den frischesten und gesündesten Lebensmitteln und leistest gleichzeitig einen großen Beitrag für die Umwelt.



## Karottengrün-Pesto

Lust auf ein ganz einfaches und schnelles Gericht, was zudem auch noch gesund ist und nicht viele Zutaten benötigt? Dann bist du bei uns genau richtig! Wir zeigen dir, wie du aus den Zutaten, die du noch zu Hause hast, ganz schnell und einfach ein leckeres und gesundes Gericht für den großen Hunger zaubern kannst. Mit unseren Rezeptideen macht gesundes Essen Spaß!



# Mentale Gesundheit



## Mental Health Parcours

Mentale Gesundheit spielerisch erfahrbar machen, mit unseren Mental Health Parcours! Wie kann ich mein Wohlbefinden fördern und wie entwickle ich ein positives Mindset? Die Teilnehmenden wandern von Station zu Station und erhalten so auf interaktive und praxisnahe Weise Antworten auf diese Fragen. Mit unserem Parcours sorgst du für Wohlbefinden und Ausgeglichenheit in deinem Unternehmen.



## Achtsamkeitsparcours

Indem wir uns auf unsere Sinne konzentrieren, können wir uns von den Gedanken an die Vergangenheit oder der Zukunft lösen und den gegenwärtigen Moment voll und ganz genießen – etwas, das im stressigen Alltag oft zu kurz kommt. Aktiviere deine Sinne in unserem Achtsamkeitsparcours und lerne so spielerisch wieder achtsamer durchs Leben zu gehen.



## Schlafparcours

Wie viel Schlaf brauchen wir? Welche Auswirkungen hat Schlafmangel auf unsere Gesundheit? Wie kann man die Qualität des Schlafs verbessern? Mit unserem Schlafparcours wird qualitativer und gesunder Schlaf zu einem Kinderspiel. Die Teilnehmenden durchlaufen verschiedene und interaktive Stationen, an denen sie die Antworten auf alle Fragen rund um das Thema Schlaf erhalten.



## Suchtparcours

Ob Alkohol, Essen, Smartphone oder Spielen – es gibt viele Dinge, nach denen wir süchtig sein können. Doch was genau ist eine Sucht? Und vor allem, wann fängt eine Abhängigkeit an? Antworten auf all diesen Fragen erfährst du in unserem Suchtparcours. Zusätzlich erhältst du Informationen, wie du mit Herausforderungen umgehen und dich vor einer Sucht schützen kannst.

# Check-Ups & Screenings



# Bewegung



## Medimouse

Mit unserem strahlenfreien Messmodul und der dazugehörigen Diagnostiksoftware erhältst du individuelle Ergebnisse zu deiner persönlichen Wirbelsäulenstruktur, Wirbelsäulenflexibilität und deiner persönlichen Haltungskompetenz. Außerdem bekommst du wertvolle Tipps und Übungen, wie du für eine starke Körpermitte und eine gesunde Haltung sorgen kannst.



## FMS-Test

Mit dem Functional-Movement-Screen überprüfen wir, wie es um dein Gleichgewicht und deine Körperbeweglichkeit steht. Wir decken muskuläre Dysbalancen auf, helfen dir Risiken präventiv zu erkennen, bevor sie Symptome verursachen und geben dir basierend auf den Ergebnissen Tipps und alltagstaugliche Übungen mit auf den Weg. Für mehr Beweglichkeit im Alltag.



## Y-Balance Test

Die Koordination: Nichts baut rasanter ab, wenn wir ihr keine Beachtung schenken. Ein statischer Arbeitsalltag trägt schnell dazu bei. Dabei ist die Koordination und das Gleichgewicht etwas, das unseren Alltag maßgeblich prägt. Mit dem Y-Balance-Test überprüfen wir, wie es um das Gleichgewicht und die Körperwahrnehmung steht. Basierend auf den Ergebnissen, geben wir dir Tipps und Übungen zur Verbesserung mit.



## Ergonomie Beratung

Unsere Bewegungsexperten sorgen dafür, dass du beschwerdefrei arbeiten kannst, indem wir dir eine individuelle Ergonomie-Beratung anbieten. Egal ob für Büroarbeiten oder in der Produktion, wir geben dir Tipps, wie du aktiv Beschwerden vorbeugen kannst und wie sich deine Arbeitsumgebung gesünder gestalten lässt. Zusätzlich erhältst du eine kleine Übungsauswahl für bereits bestehende Beschwerden.



## Fahrrad Ergonomie

Du möchtest den besten Komfort auch beim Fahrradfahren? Wir zeigen dir wie! In unserer Fahrrad Ergonomie-Beratung erfährst du, was gesundheitsgerechtes Fahrradfahren bedeutet. Wir passen das Fahrrad an dich an, sodass du Schmerzen in deinen Gelenken und eine schlechte Haltung während dem Fahrradfahren vorbeugen kannst. Mit uns wird Fahrradfahren zum ganz neuen Erlebnis.

# Mentale Gesundheit



## Qiu-Ball

Mithilfe des Biofeedback Geräts „Qiu-Ball“ bekommst du einen Überblick über dein aktuelles Stresslevel. Durch kurze Atemtechniken lernst du gezielt zu entspannen und dein Stresslevel zu regulieren. Mit einfachen Übungen lernst du dich vom Stress und Anspannungen zu verabschieden und auch in turbulenten Zeiten deine innere Ruhe zu bewahren.



## HRV-Messung

Stress ist inzwischen unser ständiger Begleiter. Wir müssen uns mit diesem Dauerstress aber nicht zufriedengeben. Mithilfe des HRV-Scanners können wir die individuelle Aktivität und Anpassungsfähigkeit des vegetativen Nervensystems, das als zentrales Steuerungssystem des Körpers fungiert, bewerten und Empfehlungen für ein gezieltes Stressmanagement aussprechen.

# Ernährung



## BIA-Messung

Du möchtest mehr über deine Körperzusammensetzung wissen, um gezielt deine Gesundheit zu stärken? Mithilfe der bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA) finden wir dein Verhältnis von Muskel- und Fettmasse heraus. Basierend darauf, besprechen unsere Ernährungsexpert:innen mit dir Tipps für den Alltag, um an den nötigen Stellschrauben drehen zu können.



## Ernährungsberatung

Du möchtest deine Ernährungsweise verändern und endlich eine gesunde und bewusste Ernährung in deinen Alltag integrieren? Bisher hat dir aber die Motivation gefehlt? Dann bist du bei uns richtig! Wir bieten individuelle Coachings mit unseren Ernährungsexpert:innen an. Gemeinsam mit uns kannst du dein persönliches Ernährungsthema angehen und eine gesunde Ernährungsweise zur Routine machen.

# Add-ons



# Mögliche Add-ons



## Workshops

Was kann ich essen und trinken, um für den Alltag gewappnet zu sein? Wie Sorge ich für mehr Bewegung im Alltag? Wie bewahre ich bei Stress einen kühlen Kopf? Unsere Experten aus den drei Handlungsfeldern verschaffen dir durch interaktive Workshops ein Verständnis für einen gesunden Lebensstil. Unsere Themen sind dabei vielfältig. Neugierig? Dann schau in unserem [Workshopkatalog](#) vorbei.



## Trainings

Durch kurze Trainings- oder Entspannungseinheiten zu unterschiedlichen Schwerpunktthemen sensibilisieren wir für das Thema Bewegung und Entspannung im Arbeitsalltag. Dabei stärkst du nicht nur deine Muskeln und Beweglichkeit, wir geben dir auch Tipps an die Hand, wie du deine mentale Gesundheit zwischendurch stärkst. Interesse? Dann stöbere gern in unserem [Trainingskatalog](#) nach passenden Trainings.



## Challenges/E-Learnings

Mit Spiel und Spaß zum Ziel! Innovative Challenge-Formate und E-Learnings zur interaktiven Wissensvermittlung als nachhaltiges Gesundheitsinstrument für die moderne Arbeitswelt. Wir sensibilisieren spielerisch zu den gesundheitlichen Fokusthemen Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit und machen Gesundheit in einem spannenden Wettbewerb erlebbar. Weitere Infos findest du in unserem [Academy Katalog](#).



## Kommunikation

Kommunikation ist das A und O – vor allem im betrieblichen Gesundheitsmanagement. Um möglichst viele Mitarbeitende für gesundheitsförderliche Maßnahmen und Angebote zu erreichen, ist eine spezifische Kommunikationsstrategie von besonderer Bedeutung. Wir helfen dir dabei! Mit spannenden Teasern, Onepagern, Handouts und noch vielem mehr, sorgen wir dafür, dass alle nachhaltig erreicht werden.



## Neugierig geworden oder Interesse an einem anderen Thema ?

Dann melde dich gerne bei:

**Lena Brech**  
**Director Corporate Health | BGM Beratung**

move UP Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbH  
lena.brech@moveup.de | +49 40 30747251 | +49 15737081904  
Wendenstraße 130 | 20537 Hamburg | Germany