

BEWEG DICH, BEWEG WAS!

Gemeinsam aktiv in der
Metropolregion Rhein-Neckar

15. April – 20. Mai 2026



Metropolregion
Rhein-Neckar

Bewegung – Schlüssel für ein gesundes Leben



Regelmäßige körperliche Aktivität fördert und stärkt:

- Herz-Kreislauf-Gesundheit
- Blutdruck und Stoffwechsel
- Krebsprävention
- Psychisches Wohlbefinden
- Soziale Gesundheit
- Kognitive Leistungsfähigkeit
- Immunsystem

Die Realität

- Die Deutschen sitzen durchschnittlich **mehr als 10 Stunden** am Tag.
- Nur 32 Prozent erreichen die kombinierte WHO-Empfehlung von Ausdauer- & Muskelaktivität.
- **Fast jeder Fünfte** geht weder im Arbeitsalltag noch in der Freizeit einer mehr als 10 min andauernden Bewegung nach.



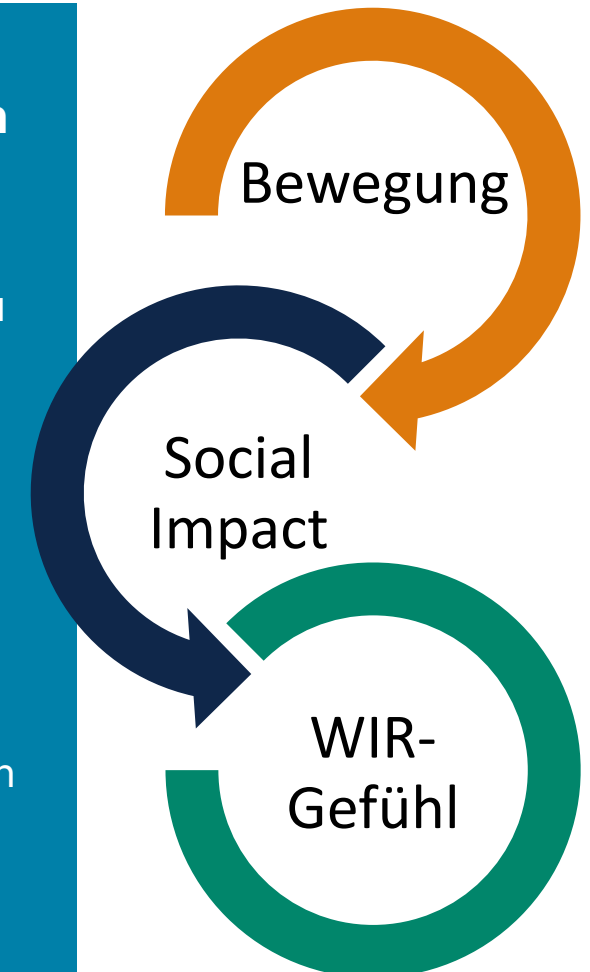
Quelle: DKV-Report 2025

Beweg dich, beweg was!

Gemeinsam aktiv in der Metropolregion Rhein-Neckar



- **Vom 15. April - 20. Mai 2026 bringen wir die Region in Bewegung – für einen guten Zweck!**
- Unternehmen und Organisationen haben die Chance, sich **gemeinschaftlich** an der Aktion zu beteiligen.
- Beschäftigte der teilnehmenden Unternehmen:
 - ❖ erhalten Zugang zur **Beweg was-App**
 - ❖ bekommen täglich wechselnde **Impulse**, mit denen sich Bewegung ganz einfach in den Arbeitsalltag integrieren lässt
 - ❖ sammeln **Bewegungspunkte** für ihre Aktivitäten
- Die Punkte werden am Ende der Aktion in eine **Spende** zur Förderung von Kinder- und Jugendprojekten in der Region umgewandelt.



Unsere Kernbotschaften und Ziele



Unser Umsetzungspartner: **MOVEVO**

„Beweg dich, beweg was“ ist mehr als eine Schritte-Challenge

Mit konkreten Empfehlungen und Anreizen soll Bewegung gezielt in den (Arbeits-) Alltag integriert und bestehende Beschwerden reduziert werden.

Wir wollen alle erreichen – auch die, die sich sonst wenig bewegen!

- über leicht umsetzbare Übungen
- mit positiven Emotionen und dem Gemeinschaftserlebnis
- durch den guten Zweck als wichtige Motivationskomponente

Gemeinsam können wir mehr bewegen – in der Region & für die Region!

movevo

BEWEGUNG IM SINNE DER EVOLUTION



> 2 Millionen Jahre

ca. 60 Jahre

BEWEGUNG IST MEHR ALS SCHRITTE SAMMELN

ALLE INHALTE AUF
DEUTSCH & ENGLISCH



DSGVO
KONFORM



MICRO
BREAKS



SAISONALE
INHALTE



GANZHEITLICH
AUSGERICHTET



TAGES- CHALLENGE



Gehirnjogging 🧠
Ein gesunder Geist in einem
gesunden Körper.

Jetzt



Challenge geschafft

Nicht das Alter ist schuld. Wir
machen es nur viel zu selten.
MOVEVO

Hat dir diese Challenge gefallen?



**AKTIVE
PAUSE**



**1-5
MINUTEN**



**ÜBER-
RASCHUNG**



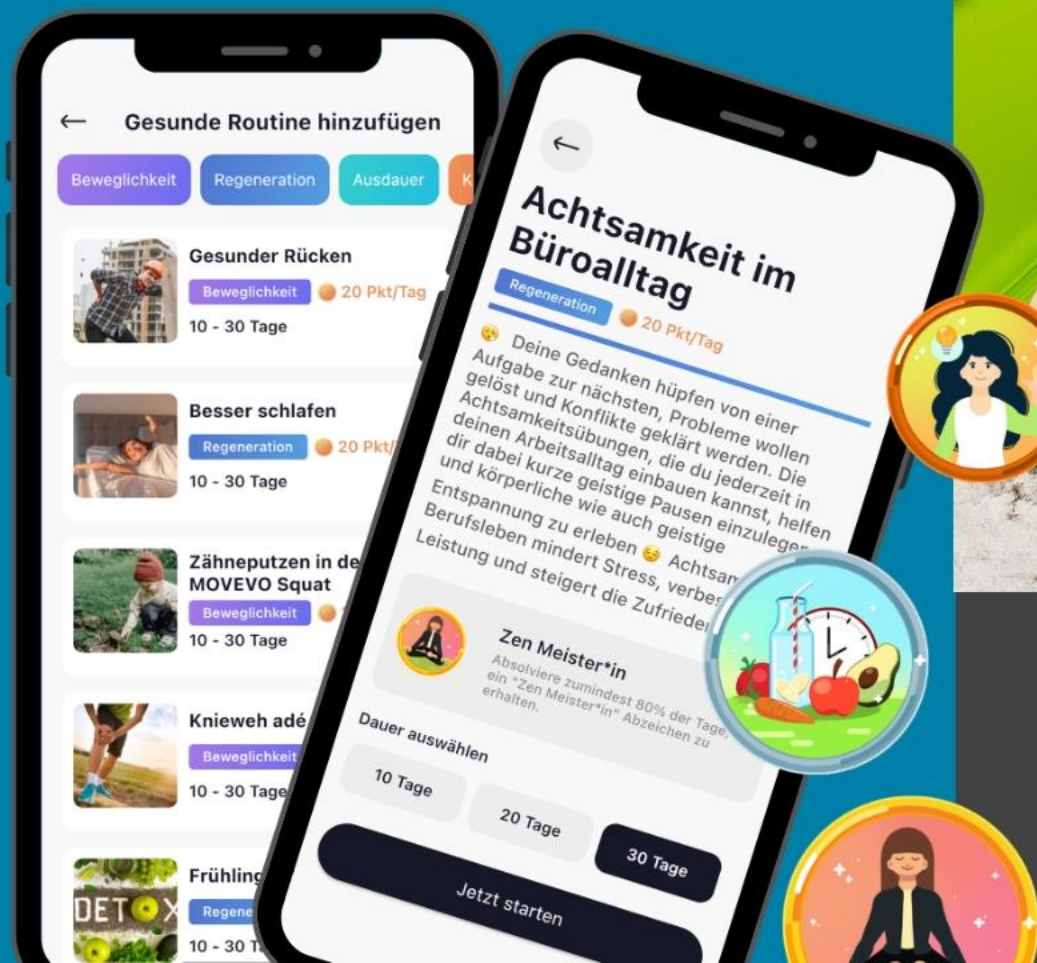
**TEAM-
BUILDING**



GESUNDE ROUTINEN

über 600 Video & Audioinhalte

Themen: Bewegung, Ernährung,
psychische Gesundheit, Regeneration



MICRO
LEARNING



EXPERT
TIPPS

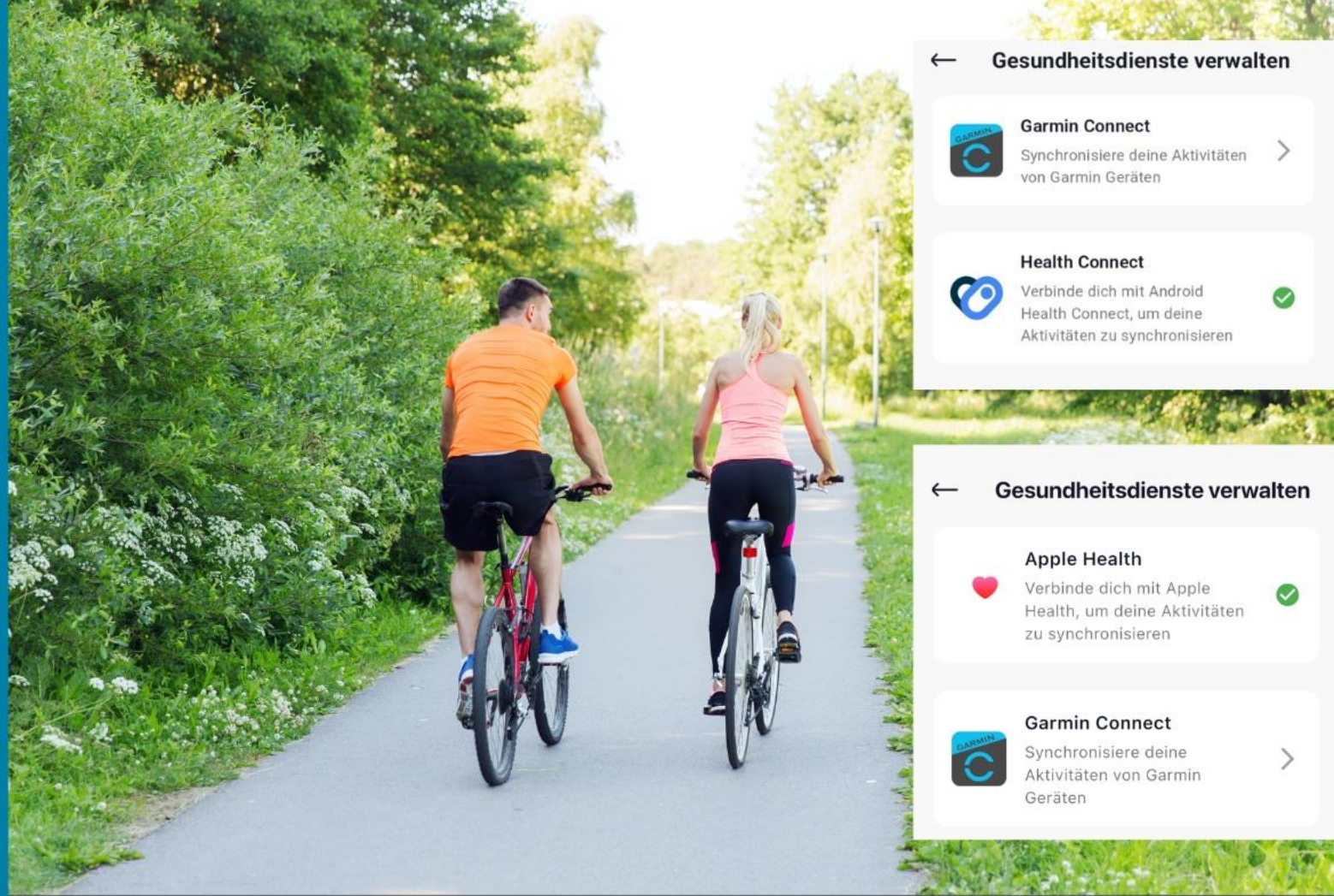
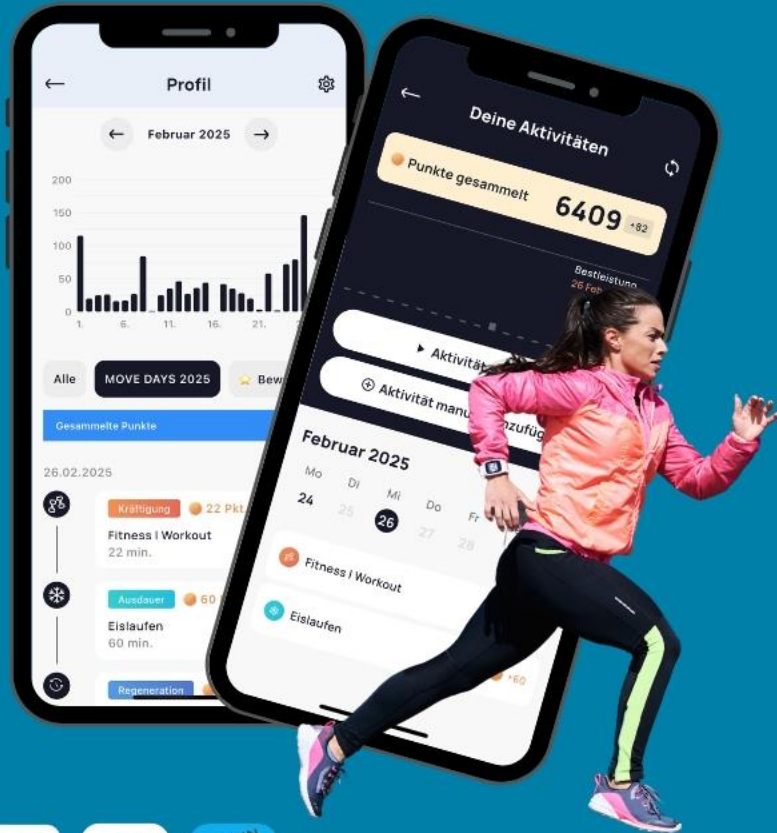


INDIVIDUELL
WÄHLBAR



NACH-
HALTIG

SCHRITTE & AKTIVITÄTEN



← Gesundheitsdienste verwalten



Garmin Connect

Synchronisiere deine Aktivitäten von Garmin Geräten >



Health Connect

Verbinde dich mit Android Health Connect, um deine Aktivitäten zu synchronisieren ✓

← Gesundheitsdienste verwalten



Apple Health

Verbinde dich mit Apple Health, um deine Aktivitäten zu synchronisieren ✓



Garmin Connect

Synchronisiere deine Aktivitäten von Garmin Geräten >



SCHRITTE
SAMMELN



AKTIVITÄT
ERFASSEN



AKTIVITÄTEN
SYNCHEN



DATEN &
STATISTIKEN



Die täglichen Challenges haben unseren Büroalltag nicht nur aufgelockert, sondern auch das Wir-Gefühl im Team gestärkt. Vor allem zum Schluss ist beim Abteilungsranking noch eine ordentliche Dynamik entstanden und es wurde um jeden Punkt gekämpft. So waren die MOVE DAYS für uns nicht nur ein Fastenprogramm, sondern ein echtes Erlebnis, das Spaß gemacht und nachhaltig Wirkung gezeigt hat. Vielen herzlichen Dank für diese inspirierende Initiative und euren Einsatz!!

EVA IWANOFF

Hypo Oberösterreich/Betriebliches Gesundheitsmanagement

**HYPO
OOE**

MOVEVO



B&R war heuer schon zum zweiten Mal bei den MOVEVO MOVE DAYS mit von der Partie! Als zusätzliche Motivation hat der Betriebsrat einen Wanderpokal für die beste Abteilung in's Leben gerufen. Sonja und Daniel nehmen hier in Vertretung und mit Stolz den Pokal entgegen. Wir sind bereits sehr gespannt, ob es im nächsten Jahr mit der Titelverteidigung klappen wird.

ROMAN HOCK

B&R/Betriebsrat

B&R
A member of the ABB Group

MOVEVO

Wie profitiert Ihre Organisation von der Teilnahme?



Fördert
Bewegung
im (Arbeits-)
Alltag!



Stärkt das
WIR-Gefühl
in der
Organisation



Setzt ein
Zeichen für
soziale
Nachhaltig-
keit



Zeigt euch
als
attraktiver
Arbeitgeber



Seid Teil
einer
regionalen
Bewegung!



Im Verbund
ist es
günstiger
als alleine!

Kostensparnis durch Gemeinschaftsaktion

Anzahl der Beschäftigten	Reguläre Teilnahmegebühr MOVE DAYS	Teilnahmegebühr für Unternehmen*	Reduzierte Gebühr für Kommunen & gemeinnützige Einrichtungen*
Bis 10	475 €	250 €	190 €
bis 25	1.121 €	585 €	440 €
bis 50	1.450 €	755 €	570 €
bis 100	2.150 €	1.120 €	840 €
bis 250	2.990 €	1.550 €	1.165 €
bis 500	3.950 €	2.055 €	1.545 €
bis 1.000	5.250 €	2.730 €	1.985 €
bis 2.000	6.930 €	3.610 €	1.985 €
bis 5.000	9.900 €	4.550 €	1.985 €
5.000 +	14.700 €	6.500 €	1.985 €

*zzgl. Mehrwertsteuer

Was Sie erwartet

- ✓ **Zugriff aller Beschäftigten auf die *Beweg was*-App während des Aktionszeitraums**
 - u.a. Tageschallenges, gesunde Routinen, Aktivitätstracking & Schnittstellen zu Fitnesstrackern
 - Inhalte auf Deutsch & Englisch verfügbar
 - Unternehmensinternes Einzelranking
 - Listung im Unternehmens-/Organisationsranking
- ✓ **Kommunikationspaket zur internen Bewerbung**
 - u.a. Plakat-, Text-, Flyervorlagen & Social Media Posting
 - Vorbereitende Webinare mit Tipps & Tricks
- ✓ **Kurzauswertung – anonymisiert & aggregiert**
- ✓ **Technischer Support durch MOVEVO**
- ✓ **Vernetzung mit anderen Organisationen**
 - u.a. gemeinsames Abschlussevent im Juni 2026



Beispiel: Vorlagen für Social Media Beiträge



 Metropolregion
Rhein-Neckar

**BEWEG DICH,
BEWEG WAS!**

WIR SIND DABEI!

 LOGO
BEISPIEL

bei der Gemeinschafts-
Aktion des Netzwerks
BGM Rhein-Neckar
vom 15.04. – 20.05.2026

www.m-r-n.com/bewegwas



 Metropolregion
Rhein-Neckar

**BEWEG DICH,
BEWEG WAS!**

Wir sind dabei!

 LOGO
BEISPIEL

bei der Gemeinschafts-
Aktion des Netzwerks
BGM Rhein-Neckar

15.04. – 20.05.2026

www.m-r-n.com/bewegwas

Wie geht's weiter?



Wir freuen uns darauf, die Region mit Ihnen zu bewegen!

1. App testen & selbst überzeugen!
2. Unverbindliches Angebot anfordern
3. Angebot bestätigen und dabei sein!

Sie benötigen weitere Infos?

Info-Webinare zur Aktion: 24.11. & 9.12., 11.15-12.00 Uhr

Anmeldung unter: www.m-r-n.com/bewegwas

Persönliches Infogespräch

Anika Dornieden: anika.dornieden@m-r-n.com

Charlotte Gera: charlotte.gera@m-r-n.com

Jetzt App testen und selbst überzeugen!

1. App herunterladen
2. Code **bewegwas** eingeben
3. Telefonnummer eingeben
4. Bestätigungscode eingeben
5. Einstiegsfragen beantworten & Username wählen



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Ihre Ansprechpersonen:

Anika Dornieden
0621/ 10708-454
anika.dornieden@m-r-n.com

Charlotte Gera
0152 / 21303132
charlotte.gera@m-r-n.com

Metropolregion Rhein-Neckar GmbH
Verband Region Rhein-Neckar
Zukunft Metropolregion Rhein-Neckar e.V.

M 1, 4-5
68161 Mannheim
Tel.: 0621 10708-0
E-Mail: info@m-r-n.com
www.m-r-n.com

Bildquellen:
MOVEVO/ Martin Hoffmann
Adobe Stock
MRN

