

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.



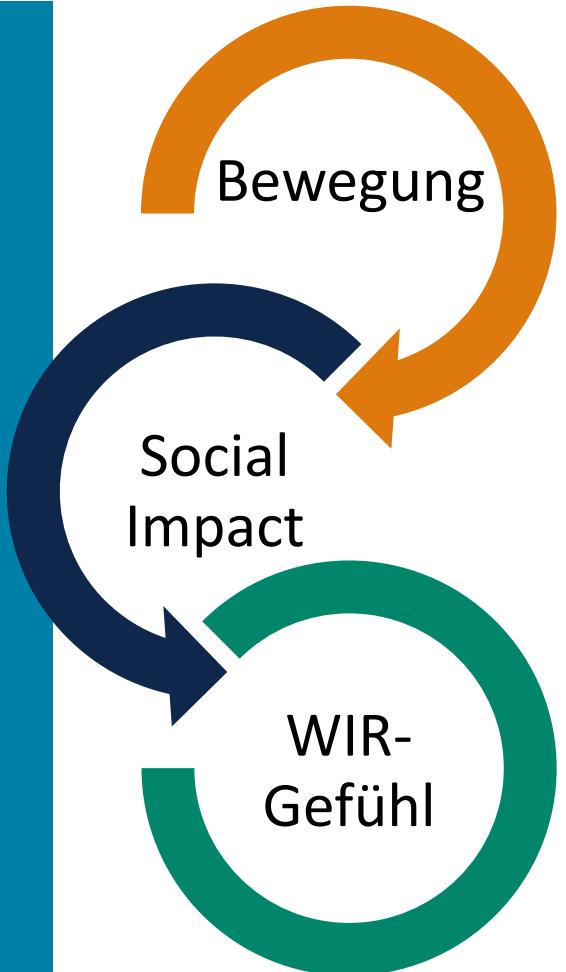
Quelle: DKV-Report 2025

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



Das Projektteam

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.

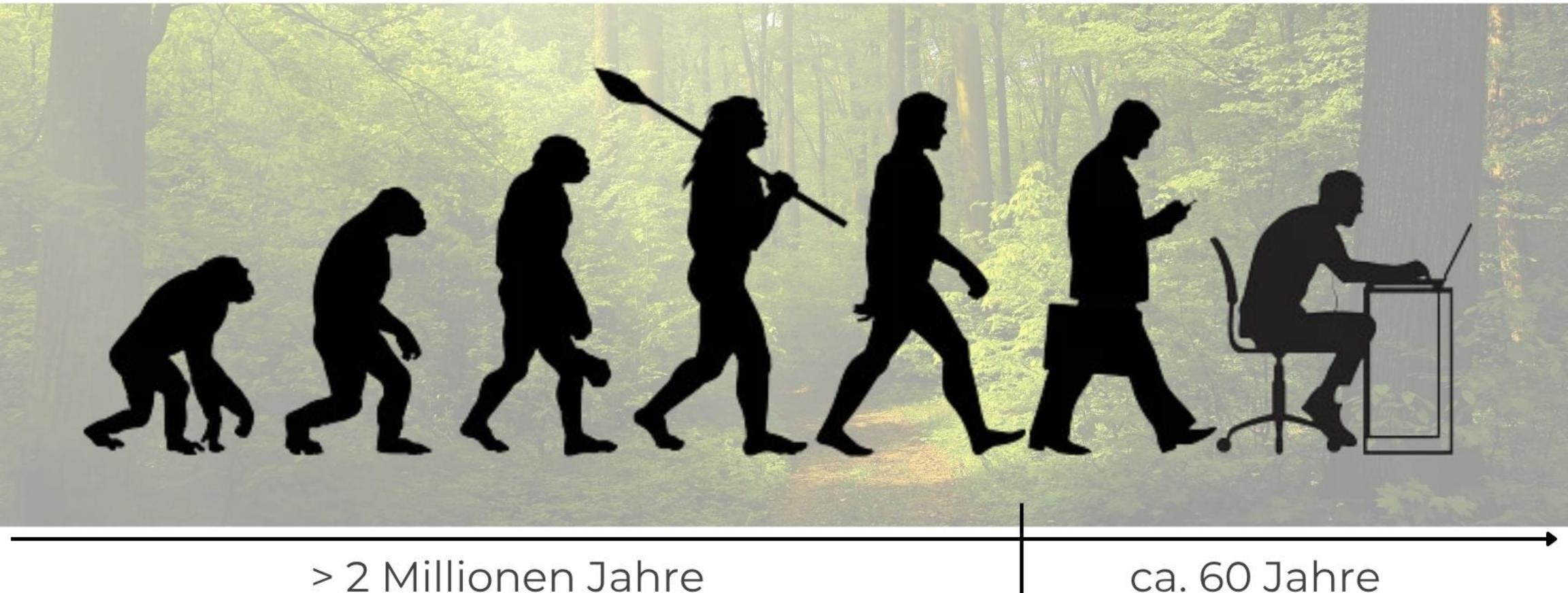
Wir wollen alle erreichen – auch die, die sich sonst wenig bewegen!

- 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



BEWEGUNG IST MEHR ALS SCHRITTE SAMMELN

ALLE INHALTE AUF
DEUTSCH & ENGLISCH



DSGVO
KONFORM



MICRO
BREAKS



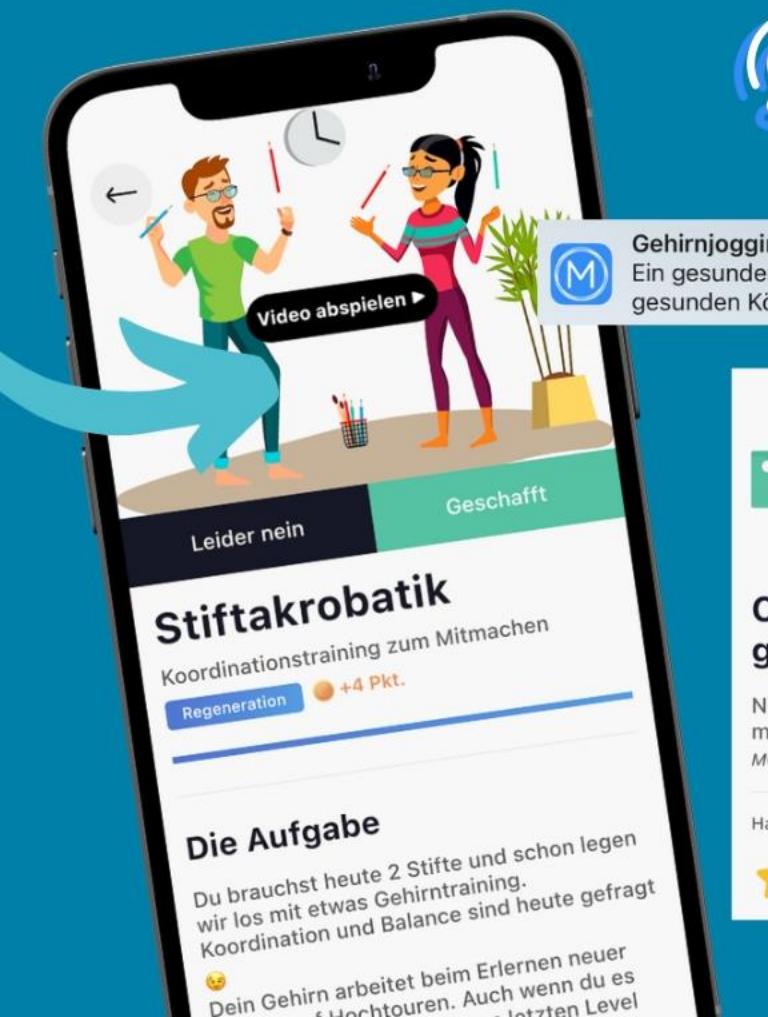
SAISONALE
INHALTE



GANZHEITLICH
AUSGERICHTET



TAGES- CHALLENGE



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

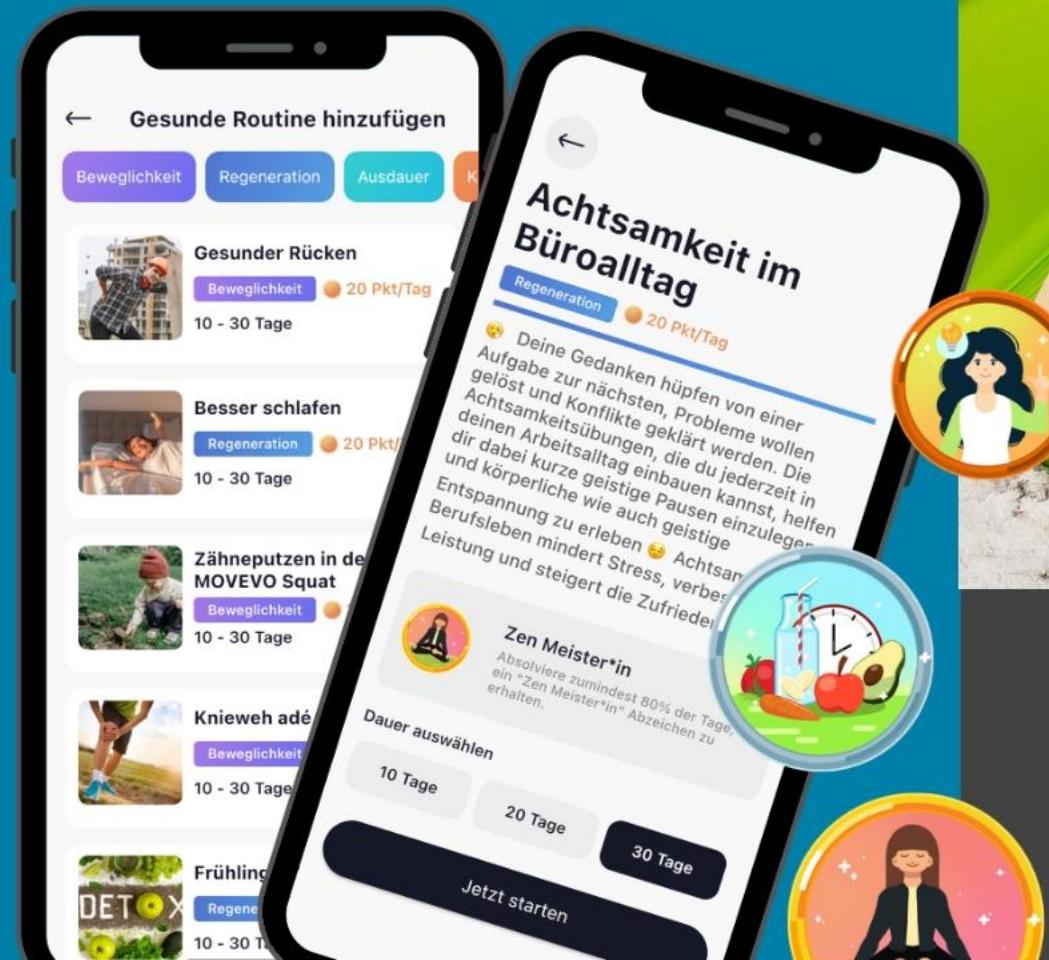


ÜBER-
RASCHUNG



TEAM-
BUILDING

GESUNDE ROUTINEN



über 600 Video & Audioinhalte

Themen: Bewegung, Ernährung,
psychische Gesundheit, Regeneration

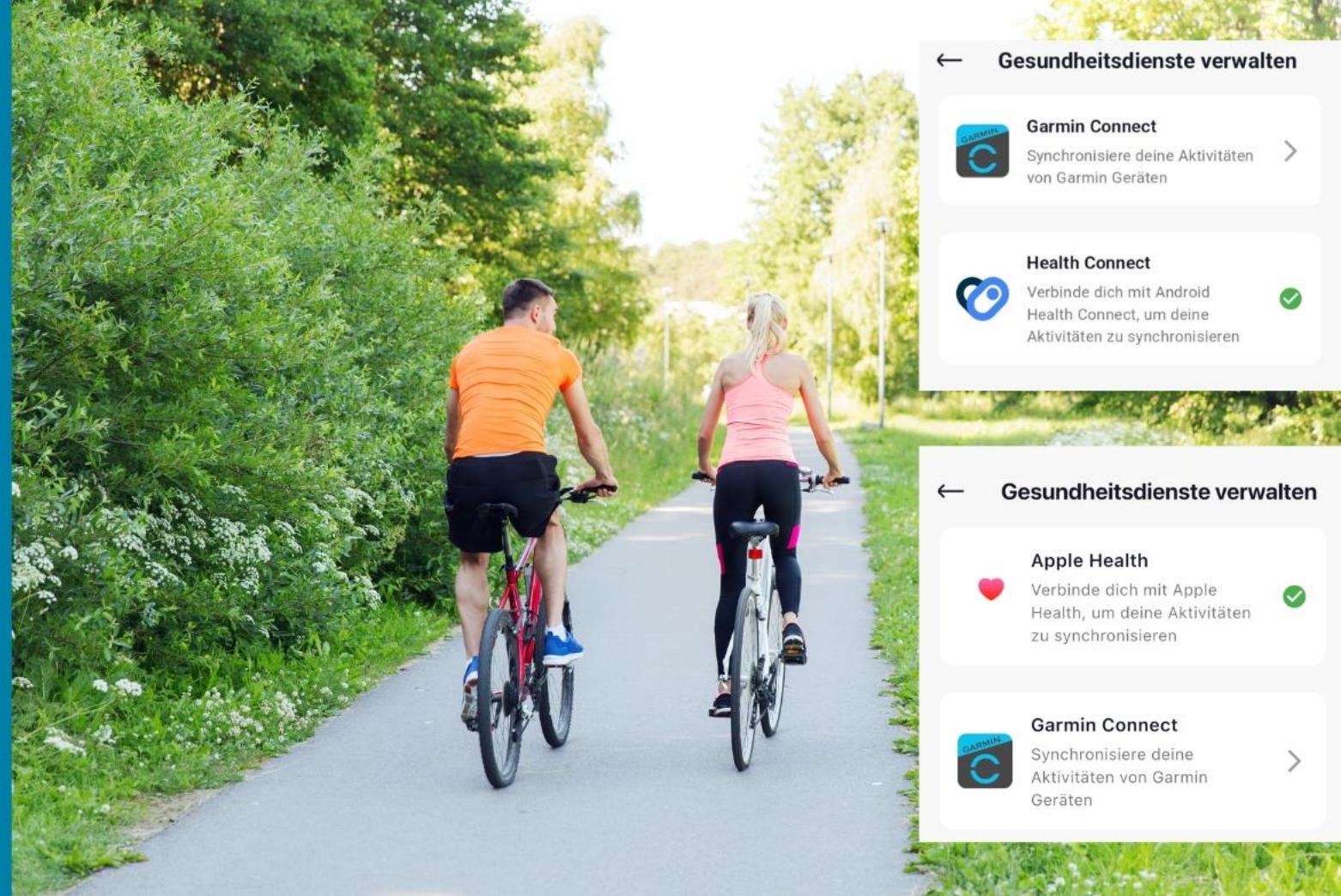
MICRO LEARNING

EXPERT TIPPS

INDIVIDUELL WÄHLBAR

NACH-HALTIG

SCHRITTE & AKTIVITÄTEN





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
OÖE**

MOVEVO



KÄRNTEN
University of
Applied Sciences

**Great
Place
To
Work.**

LAND KÄRNTEN

**GAS CONNECT
AUSTRIA**



Parlament
Österreich



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?



Gesundheits-
förderung



Fördert
Bewegung
im (Arbeits-)
Alltag!



Zusammenhalt



Stärkt das
WIR-Gefühl
in der
Organisation



Social Impact



Setzt ein
Zeichen für
soziale
Nachhaltig-
keit



Sichtbarkeit



Zeigt euch
als
attraktiver
Arbeitgeber



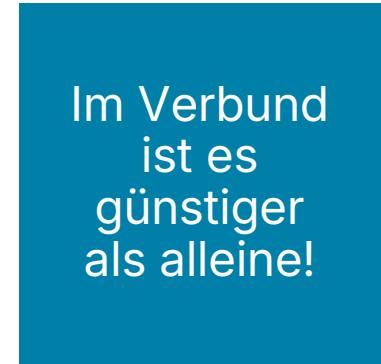
Vernetzung



Seid Teil
einer
regionalen
Bewegung!



Gemeinsam
stark



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



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

