

Katalog

Digitale Gesundheitslösungen für moderne Unternehmen

Gesunde, motivierte Mitarbeitende sind der Schlüssel zu nachhaltigem Unternehmenserfolg. Mit unseren Challenges, E-Learnings und hybriden Gesundheitswochen unterstützen Sie Ihre Teams dabei, mentale und körperliche Gesundheit gezielt zu stärken – flexibel, praxisnah und direkt im Arbeitsalltag umsetzbar.

Von Stressmanagement über Resilienz bis hin zu Bewegung, Schlaf und ganzheitlichem Wohlbefinden bieten wir ein breites Portfolio an Lösungen, die nachhaltige Verhaltensänderungen fördern und messbare Wirkung erzielen.





Digitale Gesundheitslösungen

Challenges

- ✓ Trink-Challenge
- ✓ Zucker-Challenge
- ✓ Fahrrad-Challenge
- ✓ Schritte-/ Activity-Challenge
- ✓ Healthy Habits Challenge

E-Learnings

- ✓ 5 Ways to Wellbeing
- ✓ Resilienz
- ✓ Schlaf
- ✓ Entspannung & innere Balance
- ✓ Ganzheitliche Gesundheit
- ✓ Joggen leicht gemacht
- ✓ Männergesundheit
- ✓ Frauengesundheit
- ✓ Immunpower

Saisonale Produkte

- ✓ Adventskalender
- ✓ Hitzekampagne

Hybride Gesundheitswochen

- ✓ Female Health Week
- ✓ Men's Health Week
- ✓ Mental Health Awareness Week
- ✓ Mental Health Week
- ✓ Holistic Health Week

Challenges für mehr Aktivität, Motivation & Teamspirit

- ✓ Trink-Challenge
- ✓ Zucker-Challenge
- ✓ Fahrrad-Challenge
- ✓ Schritte-/ Activity-Challenge
- ✓ Healthy Habits Challenge



Trink-Challenge



- ✓ **Zeitraum:** 4 Wochen oder individuell
- ✓ **Durchführung:** einzeln oder im Team
- ✓ **Sprache:** Deutsch & Englisch

Gesunde Routinen spielerisch etablieren.

Ausreichend zu trinken klingt einfach – wird im Alltag jedoch oft vernachlässigt. Diese Challenge unterstützt Ihre Mitarbeitenden dabei, ein optimales Trinkverhalten zu entwickeln.

Durch die Kombination aus Wissensimpulsen, praktischer Umsetzung und motivierenden Elementen entsteht Schritt für Schritt eine gesunde Routine, die nachhaltig im Alltag verankert wird.

Zucker-Challenge



- ✓ **Zeitraum:** 4 Wochen oder individuell
- ✓ **Durchführung:** einzeln oder im Team
- ✓ **Sprache:** Deutsch

Bewusster Umgang mit Ernährung – einfach und alltagstauglich.

In dieser vierwöchigen Challenge setzen sich Ihre Mitarbeitenden intensiv mit ihrem Zuckerkonsum auseinander und lernen, diesen nachhaltig zu reduzieren.

Kurzvideos, praxisnahe Aufgaben und alltagstaugliche Rezepte vermitteln fundiertes Wissen und konkrete Strategien, die sich direkt umsetzen lassen – für mehr Energie und langfristig gesündere Ernährungsgewohnheiten.

Fahrrad-Challenge



- ✓ **Zeitraum:** 4 Wochen oder individuell
- ✓ **Durchführung:** einzeln oder im Team
- ✓ **Sprache:** Deutsch

Bewegung fördern und gleichzeitig einen Beitrag zum Klimaschutz leisten.

Die Fahrrad-Challenge motiviert Ihre Mitarbeitenden, das Rad stärker in ihren Alltag zu integrieren – sei es auf dem Arbeitsweg oder in der Freizeit.

Durch klare Ziele, Wettbewerbscharakter und gemeinschaftliche Erlebnisse entstehen nachhaltige Bewegungsgewohnheiten, während gleichzeitig Umweltbewusstsein und Teamspirit gestärkt werden.

Schritte-/ Activity-Challenge



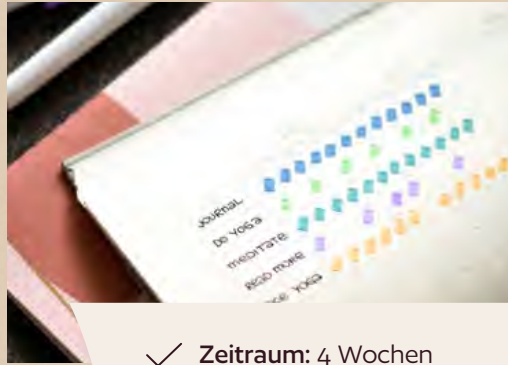
- ✓ **Zeitraum:** 4 Wochen oder individuell
- ✓ **Sprache:** Deutsch & Englisch

Mehr Bewegung im Alltag – flexibel und motivierend umgesetzt.

Mit unserer Schritte- bzw. Activity-Challenge bringen Sie Ihre Mitarbeitenden nachhaltig in Bewegung. Ob im Team, als Einzelchallenge oder im unternehmensweiten Wettbewerb: Das Format lässt sich individuell an Ihre Bedürfnisse anpassen.

Eine intuitive Plattform, flexible Teilnahmeoptionen und spielerische Elemente fördern nicht nur die körperliche Aktivität, sondern stärken gleichzeitig Motivation und Teamzusammenhalt.

Healthy Habits Challenge



- ✓ **Zeitraum:** 4 Wochen
- ✓ **Sprache:** Deutsch

Gesunde Gewohnheiten entwickeln und dauerhaft verankern.

Diese 20-tägige Challenge unterstützt Ihre Mitarbeitenden dabei, gute Vorsätze tatsächlich in die Umsetzung zu bringen.

Mit klar strukturierten Impulsen und alltagstauglichen Tipps lernen die Teilnehmenden, wie neue Gewohnheiten entstehen und langfristig bestehen bleiben. So wird nachhaltige Verhaltensänderung greifbar und direkt erlebbar.

E-Learnings für gesunde, leistungsfähige Teams

- ✓ 5 Ways to Wellbeing
- ✓ Resilienz
- ✓ Schlaf
- ✓ Entspannung & innere Balance
- ✓ Ganzheitliche Gesundheit
- ✓ Joggen leicht gemacht
- ✓ Männergesundheit
- ✓ Frauengesundheit
- ✓ Immunpower



5 Ways to Wellbeing



- ✓ Zeitraum: 5 Monate
- ✓ Sprache: Deutsch

Ganzheitliches Wohlbefinden systematisch stärken.

Basierend auf wissenschaftlich fundierten Prinzipien begleitet dieses mehrmonatige Programm Ihre Mitarbeitenden in fünf zentralen Bereichen des Wohlbefindens: Achtsamkeit, Bewegung, soziale Verbundenheit und Beziehungen, lebenslanges Lernen sowie Geben und Hilfsbereitschaft.

Alle fünf E-Learnings kombinieren Wissen, Reflexion und praktische Übungen und unterstützen dabei, gesunde Gewohnheiten nachhaltig im Alltag zu verankern – für mehr Zufriedenheit, Motivation und mentale Stabilität im Team.

Hinweis: Die E-Learnings können im Bundle oder einzeln erworben werden.

Resilienz



- ✓ Zeitraum: 2 Wochen
- ✓ Sprache: Deutsch

Mentale Stärke gezielt aufbauen und im Alltag nutzen.

Resilienz gilt als zentrale Zukunftskompetenz – gerade in dynamischen und herausfordernden Arbeitsumfeldern. In diesem zweiwöchigen E-Learning setzen sich Ihre Mitarbeitenden mit den sieben Säulen der Resilienz auseinander und lernen, wie sie ihre Widerstandskraft nachhaltig stärken.

Kompakte Wissenseinheiten, praxisnahe Übungen und gezielte Impulse fördern Lösungsorientierung, Selbstwirksamkeit und eine positive Grundhaltung – Fähigkeiten, die sich direkt in die tägliche Arbeit übertragen lassen.

Schlaf



- ✓ Zeitraum: 2 Wochen
- ✓ Sprache: Deutsch

Erholsamer Schlaf als Schlüssel für Gesundheit und Performance.

Schlaf beeinflusst maßgeblich unsere Leistungsfähigkeit, Konzentration und Gesundheit. In diesem E-Learning erfahren Ihre Mitarbeitenden, wie Faktoren wie Routinen, Ernährung und Stress den Schlaf beeinflussen – und wie sie gezielt optimiert werden können.

Mit verständlichen Grundlagen, praktischen Übungen und einem begleitenden Schlafprotokoll entwickeln die Teilnehmenden Schritt für Schritt bessere Schlafgewohnheiten und profitieren langfristig von mehr Energie im Alltag.

Entspannung & innere Balance



- ✓ **Zeitraum:** 3 Wochen
- ✓ **Sprache:** Deutsch

In drei Wochen zu mehr Ruhe und innerer Balance.

Dieses E-Learning führt Ihre Mitarbeitenden Schritt für Schritt durch verschiedene Entspannungswelten – vom Wald bis zum Meer. Jeden Tag werden neue Techniken vermittelt, die direkt ausprobiert werden können.

Durch die Verbindung von kurzweiligen Wissensimpulsen, praktischen Videoeinheiten und Reflexionsaufgaben entdecken die Teilnehmenden ihre persönliche Lieblingsmethode für Entspannung und entwickeln nachhaltige Strategien für mehr Gelassenheit.

Ganzheitliche Gesundheit



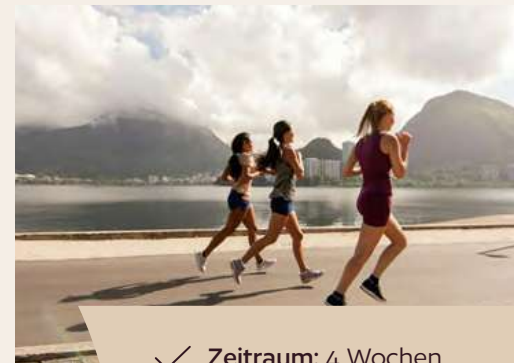
- ✓ **Zeitraum:** 4 Wochen
- ✓ **Sprache:** Deutsch & Englisch

Nachhaltige Gesundheitsroutinen entwickeln – einfach und alltagstauglich.

Dieses vierwöchige E-Learning verbindet die zentralen Themen nachhaltiger Gesundheit: Bewegung, Ernährung, mentale Gesundheit und Nachhaltigkeit.

Ihre Mitarbeitenden erhalten praxisnahe Tipps, interaktive Aufgaben und unterstützende Tools wie Habit Tracker oder Mini-Workouts, um ihre Routinen bewusst zu reflektieren und langfristig zu verbessern. Kleine Veränderungen im Alltag entfalten so eine spürbare Wirkung.

Joggen leicht gemacht



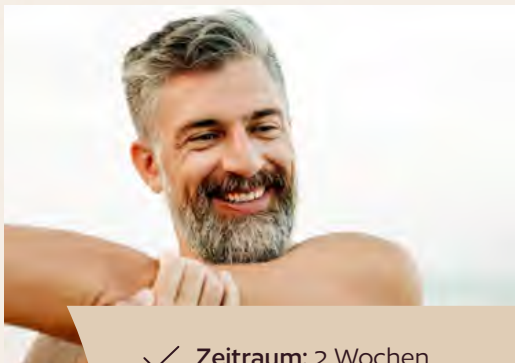
- ✓ **Zeitraum:** 4 Wochen
- ✓ **Sprache:** Deutsch

Mehr Bewegung. Mehr Motivation. Mehr Teamspirit.

Das Lauf-E-Learning unterstützt Einsteiger:innen wie Fortgeschrittene dabei, Laufen nachhaltig in den Alltag zu integrieren. Strukturierte Trainingspläne, motivierende Playlists und fachliche Anleitung sorgen für eine kontinuierliche Entwicklung.

Neben körperlicher Fitness werden auch Konzentration, Ausdauer und mentale Stärke gefördert – und gleichzeitig der Teamzusammenhalt gestärkt.

Männergesundheit



- ✓ **Zeitraum:** 2 Wochen
- ✓ **Sprache:** Deutsch

Praxisnah, relevant und auf Augenhöhe.

Dieses E-Learning richtet sich gezielt an Männer und greift die Themen auf, die im Alltag wirklich zählen: körperliche Gesundheit, mentale Stärke und Rollenverständnis.

Ohne erhobenen Zeigefinger, dafür mit klaren Impulsen und direkt anwendbaren Übungen werden Teilnehmende motiviert, Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen.

Frauengesundheit



- ✓ **Zeitraum:** 2 Wochen
- ✓ **Sprache:** Deutsch

Ganzheitliche Gesundheit über alle Lebensphasen hinweg.

Dieses E-Learning stärkt Mitarbeiterinnen in ihrer körperlichen und mentalen Gesundheit – von der Orientierung durch verschiedene Lebensphasen bis hin zu konkreten Impulsen für Ernährung, Bewegung und Selbstfürsorge.

Zusätzlich werden Themen wie Zyklusverständnis, gesellschaftliche Erwartungen und mentale Belastung reflektiert, um ein nachhaltiges, selbstbestimmtes Gesundheitsverständnis zu fördern.

Immunpower



- ✓ **Zeitraum:** 3 Wochen
- ✓ **Sprache:** Deutsch

Das Immunsystem gezielt stärken – mit nachhaltigen Gewohnheiten.

In diesem E-Learning lernen Ihre Mitarbeitenden, wie eng Ernährung und Immunsystem miteinander verknüpft sind und wie sie ihre Abwehrkräfte aktiv unterstützen können.

Mit fundierten Hintergrundinformationen, konkreten Ernährungstipps und praxistauglichen Rezepten entsteht ein nachhaltiger Ansatz für mehr Gesundheit, Energie und Leistungsfähigkeit.

Saisonale Produkte

- ✓ Adventskalender
- ✓ Hitzekampagne



Adventskalender



- ✓ **Zeitraum:** 01. bis 24. Dezember
- ✓ **Sprache:** Deutsch & Englisch

24 Impulse für einen gesunden und bewussten Jahresausklang.

Der digitale Adventskalender begleitet Ihre Mitarbeitenden vom 1. bis 24. Dezember täglich mit kurzen, motivierenden Impulsen rund um Wohlbefinden, Gesundheit und Energie im Winter. Hinter jedem Türchen steckt eine neue Inspiration – von kurzen Videos über Wissensimpulse bis hin zu direkt umsetzbaren Übungen.

Die Inhalte decken zentrale Themen wie Bewegung, Ernährung sowie mentale und ganzheitliche Gesundheit ab und sind so gestaltet, dass sie sich einfach in den oft hektischen Arbeitsalltag der Vorweihnachtszeit integrieren lassen. Wintertaugliche Rezepte, kompakte Ernährungseinblicke, kurze Workouts sowie Mikro-Learnings zu Stress, Schlaf, Resilienz und Jahresreflexion sorgen für abwechslungsreiche Inhalte und nachhaltige Impulse.

Durch das zeitlich begrenzte Format entsteht eine hohe Aktivierung und ein Gefühl von Vorfreude, während der niedrigschwellige Zugang – ohne Installation und sofort verfügbar auf allen Geräten – eine einfache Teilnahme für alle Mitarbeitenden ermöglicht. Ideal geeignet als motivierendes Jahresendformat, zur Aktivierung der Belegschaft oder als Einstieg in eine umfassende Gesundheitsstrategie.

Hitzekampagne



- ✓ **Zeitraum:** 2 Wochen im Juli oder August
- ✓ **Sprache:** Deutsch

Gesund, leistungsfähig und fokussiert – auch an heißen Tagen.

Wenn die Temperaturen steigen, steigen oft auch Belastung und Erschöpfung im Arbeitsalltag. Mit unserer Hitzekampagne begleiten Sie Ihre Mitarbeitenden gezielt durch die Sommermonate – präventiv, alltagsnah und vollständig digital.

Über einen Zeitraum von zwei Wochen erhalten die Teilnehmenden täglich kompakte Impulse rund um das Thema Hitze und Gesundheit – von Hydration und Ernährung über Bewegung bis hin zu Sonnenschutz, erholsamem Schlaf und gesundem Arbeiten bei hohen Temperaturen. Die Kampagne verbindet fundiertes Gesundheitswissen mit direkt umsetzbaren Tipps und unterstützt so dabei, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit auch an heißen Tagen stabil zu halten. Durch kurze, leicht konsumierbare Einheiten lassen sich die Inhalte flexibel in den Arbeitsalltag integrieren – im Büro, im Homeoffice oder unterwegs. Interaktive Elemente sowie ein ergänzender Zugangszeitraum fördern die nachhaltige Verankerung der Inhalte und unterstützen Ihre Mitarbeitenden dabei, neue Gewohnheiten langfristig beizubehalten.

Ideal für Unternehmen, die ihre Teams auch im Sommer aktiv unterstützen und Gesundheit gezielt fördern möchten.

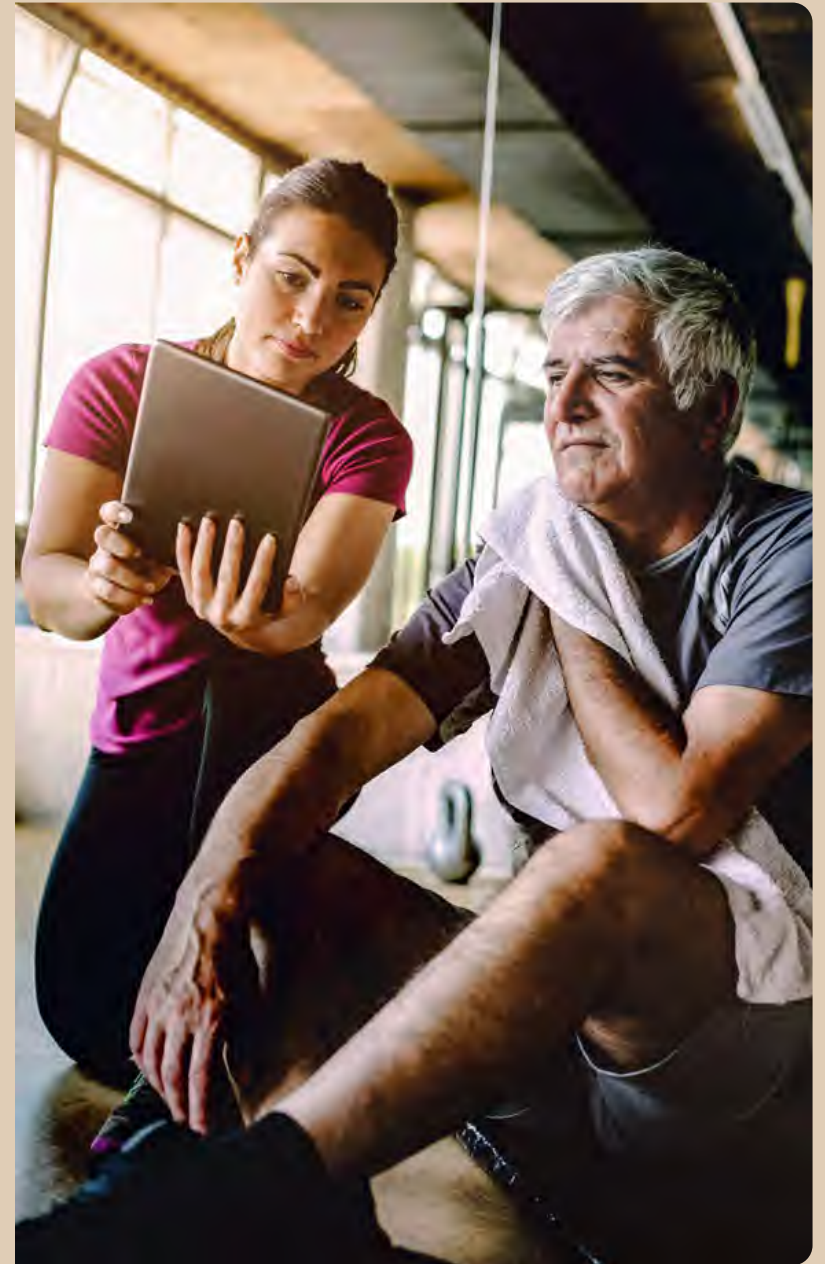
Hybride Gesundheitswochen

- ✓ Female Health Week
- ✓ Men's Health Week
- ✓ Mental Health Awareness Week
- ✓ Mental Health Week
- ✓ Holistic Health Week

Kennen Sie das? Gesundheitsangebote sind vorhanden – gut gemeint und inhaltlich stark – doch am Ende werden sie immer nur von einem kleinen Teil der Mitarbeitenden genutzt. Digitale Formate bleiben oft zu abstrakt, persönliche Begegnung fehlt und wichtige Inhalte gehen im Arbeitsalltag unter.

Genau hier setzen unsere hybriden Gesundheitswochen an. Sie verbinden gezielt **digitale und Vor-Ort-Formate** und schaffen so ein ganzheitliches Erlebnis, das Ihre Mitarbeitenden wirklich erreicht und aktiviert.

Für klar definierte Zielgruppen entwickeln wir passgenaue Wochenkonzepte, die relevante Themen in den Fokus stellen. Vor-Ort-Elemente wie Screenings, Stände oder interaktive Parcours werden mit digitalen Formaten wie kurzen Video-Impulsen, inspirierenden Keynotes, Q&A-Sessions, 1:1-Coachings und kompakten Energizern kombiniert. Das Ergebnis: Mehr Sichtbarkeit für BGM-Angebote, echte Begegnung und nachhaltige Verhaltensimpulse, die über die Woche hinaus wirken. Die Gesundheitswochen bieten einen bewusst niedrigschwelligen Einstieg – ohne langfristige Verpflichtung, dafür mit der Möglichkeit, neue Ansätze unkompliziert zu testen und weiterzuentwickeln.



Female Health Week



- ✓ Zeitraum: März
- ✓ Sprache: Deutsch

Frauengesundheit sichtbar machen. Beteiligung erhöhen. Wirkung entfalten.

Frauengesundheit ist ein zentraler Faktor für Leistungsfähigkeit, Motivation und langfristige Bindung von Mitarbeitenden – wird im Unternehmenskontext jedoch häufig noch nicht ausreichend adressiert.

Im Laufe der Woche erwartet die Teilnehmenden ein vielfältiges Programm aus Live-Events, interaktiven Formaten und vertiefenden Inhalten. Renommierte Expertinnen vermitteln Wissen zu Themen wie mentale Belastung, Zyklus und Leistungsfähigkeit, Schwangerschaft und postnatale Gesundheit, (Peri-)Menopause sowie Selbstwirksamkeit und Führung. Ergänzt wird das Angebot durch ein E-Learning, kuratierte Inhalte sowie optionale Vertiefungs- und Coachingformate. Vor-Ort-Angebote wie Parcours und Screenings schaffen zusätzliche Berührungspunkte und machen Gesundheit direkt erlebbar.

Das Ergebnis: eine deutlich höhere Beteiligung, die Enttabuisierung zentraler Gesundheitsthemen und ein sichtbares Commitment zu Diversity, Equity und Wellbeing.

Men's Health Week



- ✓ Zeitraum: November
- ✓ Sprache: Deutsch & Englisch

Männergesundheit sichtbar machen. Beteiligung erhöhen. Wirkung entfalten.

Männergesundheit ist ein entscheidender Faktor für Leistungsfähigkeit, Motivation und langfristige Bindung von Mitarbeitenden – wird im Unternehmenskontext jedoch häufig noch nicht ausreichend adressiert. Im Laufe der Woche erwartet die Teilnehmenden ein vielfältiges Programm aus Live-Events, interaktiven Formaten und vertiefenden Inhalten. Expert:innen vermitteln Wissen zu zentralen Bereichen der Männergesundheit – von körperlicher, mentaler und hormoneller Gesundheit über Bewegung und Ernährung bis hin zu Stressbewältigung, modernen Männerrollen und Selbstführung. Ergänzt wird das Angebot durch digitale Inhalte, ein E-Learning sowie optionale Vertiefungs- und Coachingformate. Vor-Ort-Angebote wie Parcours und Screenings schaffen zusätzliche Berührungspunkte und machen Gesundheit direkt erlebbar.

Das Ergebnis: eine höhere Beteiligung, mehr Bewusstsein für Männergesundheit und ein sichtbares Commitment zu ganzheitlichem Wellbeing im Unternehmen.

Mental Health Awareness Week



- ✓ Zeitraum: Mai
- ✓ Sprache: Deutsch & Englisch

Mentale Gesundheit stärken. Belastung reduzieren. Potenziale entfalten.

Mentale Gesundheit ist die Grundlage für Fokus, Motivation und Wohlbefinden im Arbeitsalltag – gerät jedoch zwischen Terminen, Verantwortung und ständiger Erreichbarkeit schnell in den Hintergrund. Im Laufe der Woche erwartet die Teilnehmenden ein vielfältiges Programm aus Live-Events, interaktiven Formaten und vertiefenden Inhalten. Expert:innen vermitteln praxisnahe Impulse zu Themen wie Stressbewältigung, emotionale Belastung, bewusste Erholung, positives Denken sowie der Rolle von Bewegung, Ernährung und Gesundheit für mentale Stärke. Ergänzt wird das Angebot durch digitale Inhalte, ein E-Learning sowie optionale Vertiefungs- und Coachingformate. Vor-Ort-Angebote wie Parcours und Screenings schaffen zusätzliche Berührungspunkte und machen mentale Gesundheit direkt erlebbar.

Das Ergebnis: mehr Bewusstsein für mentale Gesundheit, eine höhere Beteiligung und konkrete Strategien für einen gesunden, leistungsfähigen Arbeitsalltag.

Mental Health Week



- ✓ Zeitraum: Oktober
- ✓ Sprache: Deutsch & Englisch

Mentale Gesundheit stärken. Belastung reduzieren. Potenziale entfalten.

Mentale Gesundheit ist ein zentraler Faktor für Leistungsfähigkeit, Motivation und Zufriedenheit im Arbeitsalltag – gerät jedoch im Spannungsfeld von Zeitdruck, Verantwortung und ständiger Erreichbarkeit oft in den Hintergrund. Im Laufe der Woche erwartet die Teilnehmenden ein vielfältiges Programm aus Live-Events, interaktiven Formaten und vertiefenden Inhalten. Expert:innen vermitteln praxisnahe Ansätze zum Umgang mit Stress und emotionaler Belastung sowie zur Stärkung von Selbstwirksamkeit und Optimismus. Ergänzt wird das Angebot durch digitale Inhalte, ein E-Learning und optionale Vertiefungs- sowie Coachingformate. Vor-Ort-Angebote wie Parcours und Screenings schaffen zusätzliche Berührungspunkte und machen mentale Gesundheit unmittelbar erlebbar.

Das Ergebnis: mehr Bewusstsein für mentale Gesundheit, eine höhere Beteiligung und konkrete Strategien für einen gesunden, resilienten Arbeitsalltag.

Holistic Health Week



- ✓ **Zeitraum:** zeitungebunden
- ✓ **Sprache:** Deutsch & Englisch

Ganzheitliche Gesundheit stärken. Energie gewinnen. Balance finden.

Ganzheitliche Gesundheit bildet die Basis für Energie, Klarheit und langfristiges Wohlbefinden. Körper, Geist und Ernährung stehen dabei in enger Verbindung – ebenso wie Bewegung, bewusste Erholung und mentale Balance. Im Laufe der Woche erwartet die Teilnehmenden ein vielfältiges Programm aus Live-Events, interaktiven Formaten und vertiefenden Inhalten. Energizer und Workshops vermitteln Impulse aus Bewegung, Ernährung und mentaler Stärke und werden durch kurze Einheiten zur Entspannung und Aktivierung ergänzt. Ergänzt wird das Angebot durch digitale Inhalte und ein E-Learning zu Themen wie mentale Gesundheit, Nachhaltigkeit, Bewegung und Ernährung. Vor-Ort-Angebote wie Parcours und Screenings schaffen zusätzliche Berührungspunkte und machen Gesundheit direkt erlebbar.

Das Ergebnis: ein ganzheitlicher Ansatz, der Wissen, Selbstwahrnehmung und konkrete Routinen verbindet – und langfristig zu mehr Energie, Ausgeglichenheit und Gesundheit im Alltag beiträgt.