

Firmenchallenge Österreich

Kurz & knapp

Die Firmenchallenge Österreich ist das wissenschaftlich fundierte 50-Tage-Gesundheitsprogramm für Firmen und ihre Mitarbeiter:innen. Zentrales Element ist das gemeinsame Sammeln von Bewegungsminuten über eine App mit den Kolleg:innen. Die Teilnehmer:innen werden dabei täglich motiviert – einerseits durch die App, aber auch durch ein vollumfängliches Programm mit Keynotes & Workshops, Live-Sessions, Videos und Podcasts von und mit Sport-Legenden & Expert:innen (inkludiert in den Paketen CLASSIC & PREMIUM). Die Firmenchallenge wirkt gruppenspezifisch. Der „heilsame Wettbewerb“ mit anderen Unternehmen dient als Trigger für ein gemeinsames Ziel. Vordergründig ist jedoch die „Challenge mit mir“. Es geht darum, 50 Tage lang den Fokus auf Bewegung, Ernährung, mentale Fitness & Umweltschutz zu halten – und das ganze 100% digital & ortsunabhängig, um so eine nachhaltige Lebensstilveränderung in 50 Tagen zu bewirken.

Die Firmenchallenge Österreich ist ein Non-Profit-Projekt zur Förderung einer neuen Gesundheits- & Bewegungskultur in Österreich.

Was ist die Firmenchallenge Österreich und warum gibt es sie?

Die Firmenchallenge Österreich ist das 50-Tage-Gesundheitsprogramm und motiviert alle Mitarbeiter:innen von Unternehmen - vom EPU bis Konzern - regelmäßigen Sport & Bewegung zu betreiben. Gleichzeitig sensibilisiert die Gesundheitsinitiative für die Themen Ernährung und mentale Fitness und informiert bzw. bewegt durch kostenlose Aktivitäts- und Motivationskurse. Die Firmenchallenge dient dabei als digitaler gruppenspezifischer Motivator, Bewegung "niederschwellig" in den Alltag zu integrieren und Gesundheitsprogramme und Bewegungsangebote in der analogen Welt zu nutzen. Ganz egal, ob und welchen Sport man gerne macht oder wie man sich am liebsten bewegt, ob man gerne läuft, wandert, mit dem Fahrrad in die Arbeit radelt oder einfach nur gerne spazieren geht, jeder kann mitmachen, denn bei der Firmenchallenge zählt 50 Tage die Bewegung in jeglicher Art.

Unsere Mission ist es, gemeinsam mit den Partnern und den vielen Unternehmensverantwortlichen in Österreich Bewegung und Sport nachhaltig in den Alltag der Menschen zu bringen. Ausschlaggebend für die Initiative sind v.a. besorgniserregende Studienergebnisse:

„Weniger als ein Drittel der österreichischen Bevölkerung erfüllt die Bewegungsempfehlungen der WHO. Österreich ist also unbeweglich, unsportlich, zu faul.“ (Studie Sport-Econ-Austria/BSO 2015)‘

Die WHO definiert **150 Minuten Bewegung bzw. moderaten Sport in der Woche** als Minimalziel für Erwachsene, daher ist es unser Ziel, mit dieser 50-Tage-Gesundheitsinitiative einen Impuls nach dem Motto „informieren - sensibilisieren - bewegen“ zu mehr Bewegung, gesünderer Ernährung und mentaler Fitness zu setzen. Und dabei helfen uns die vielen Vorstände, Geschäftsführer:innen und die Verantwortlichen für betriebliche Gesundheitsförderung der teilnehmenden Firmen, denn Bewegung in den Arbeitsalltag zu integrieren, also am Arbeitsplatz und am

Weg in die und von der Arbeit, wird neben der Nutzung von Bewegungsangeboten in der Freizeit immer wichtiger.

Die Firmenchallenge basiert auf wissenschaftlichen Studien

Zur Erhebung des aktuellen IST-Standes der Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung in österreichischen Unternehmen - vom EPU bis zum Großkonzern - führte das digitale Markt- & Meinungsforschungsinstitut marketagent.com im Auftrag von SPORTS.Selection 2019 erstmals eine für Österreich repräsentative Studie durch. Im April 2023 wurde diese Studie wiederholt, um einen Vergleich der Situation vor & nach der Pandemie zu ermöglichen. Die Ergebnisse zeigen: Betriebliche Gesundheitsförderung ist auch nach Corona ein wichtiges Thema, das mehr Aufmerksamkeit bekommen sollte.

So wünschen sich knapp 39% mehr Unterstützung von ihrer Firma im Bereich Bewegung, bei mentaler Fitness liegt der Wert bei 47,3% - bei den 18-29-Jährigen sogar bei 55%! Und während die Gruppendynamik 2019 nur für 64% ein wichtiger Erfolgsfaktor war, liegt dieser Wert 2023 bei 71,6%. Eine signifikante Steigerung, die Wohl auf die Pandemie zurückzuführen ist und den Wert von einer firmenweiten Initiative unterstreicht.

50 Tage für einen neuen Lebensstil

Der Zeitraum über 50 Tage ist nicht zufällig gewählt. Laut wissenschaftlichen Erkenntnissen ist nach dieser Zeitspanne die Wahrscheinlichkeit groß, neue Verhaltensweisen nachhaltig in den Alltag zu integrieren und „Rückfälle“ zu vermeiden. Wie in den vergangenen Jahren bietet die Firmenchallenge zahlreiche Benefits aus den Schwerpunkt-Bereichen FOOD – MOVE – MIND auf.

Wie funktioniert die Firmenchallenge und wann findet sie statt?

Der zentrale Aspekt der Firmenchallenge ist das Sammeln von Bewegungsminuten über unsere App. Alle Teilnehmer:innen treten in den sieben Wochen der Challenge im heilsamen Wettbewerb gegeneinander an, versuchen dabei, die meisten Bewegungsminuten für ihr Unternehmen zu sammeln und leisten gleichzeitig einen wertvollen Beitrag zur eigenen Gesundheit. Vordergründig ist aber die „Challenge mit mir“: Ich stelle mich der Herausforderung, 50 Tage lang bewusst auf Bewegung, Ernährung und mentale Fitness zu achten. Sollte mir das über diesen Zeitraum gelingen, habe ich mir gesunde Verhaltensänderungen antrainiert, die ich dann hoffentlich nachhaltig in meinen Alltag integriert und dadurch mein Leben positiv verändert habe.

Durch die App ist die Firmenchallenge **100% digital & ortsunabhängig** – man kann im Büro, auf der Baustelle oder im Homeoffice teilnehmen und aktiv sein. Durch die Pandemie hat jedes Unternehmen seine eigene Philosophie entwickelt, wo und wie gearbeitet wird. Durch die App schließt die Firmenchallenge hier niemanden aus und ist jederzeit & überall nutzbar. Die Firmenchallenge Österreich findet jährlich von **1. Oktober bis 19. November** statt.

Zahlen. Daten. Fakten. – Firmenchallenge 2023

Unternehmen: 196

Teilnehmer:innen: 3.024

Ø tägl. Bewegungsminuten/Teilnehmer:in: 65

Bewegungsminuten: 5,5 Millionen

Umweltschutz

Das Thema Umweltschutz spielt bei der Firmenchallenge Österreich eine große Rolle. Für jede Firmenanmeldung wird bereits seit 2022 ein Baum gepflanzt, für jede tausendste Bewegungsminute während der Challenge kommt ein weiterer Baum dazu. Seit 2022 konnten durch die tollen Leistungen aller Teilnehmer:innen somit durch unseren Partner GROW MY TREE und Ex-Fußballprofi Johnny Ertl bereits über 14.000 Bäume im globalen Süden und in Österreich gepflanzt werden.

Warum Bewegungsminuten und nicht Kilometer oder Schritte?

Wie bereits erwähnt, möchte die Firmenchallenge jene 2/3 der Bevölkerung ansprechen, die sich ohnehin zu wenig bewegen, die WHO-Empfehlungen nicht einhalten und eher unsportlich sind. Bewegungsminuten sind die ideale Maßeinheit, da sie sehr niederschwellig zu sammeln sind. So kann ein:e unsportliche:r Teilnehmer:in beispielsweise durch regelmäßiges Spazieren genauso viele Minuten sammeln, wie ein fortgeschrittener Sportler.

Zahlreiche Benefits | Online-Fitnessstudio etc.

Ein weiteres Alleinstellungsmerkmal der Firmenchallenge sind die zahlreichen sport- & gesundheitsrelevanten Benefits, die den Teilnehmer:innen zur Verfügung stehen. In unserem Online-Fitness-Studio stehen knapp 5.000 Minuten an Content zu den Themen FOOD – MOVE – MIND zur Verfügung. Darin sind spezialisierte Lebens- & Sozialberater:innen mit Workouts und Ernährungs-Coachings genauso involviert wie Sport-Legenden mit Keynotes und Motivationsvorträgen. Zudem bieten Partner aus den Bereichen Sport & Gesundheit der Firmenchallenge über die Benefit World spezielle Angebote für die Teilnehmer:innen an.

Neben den Videos & Podcasts sowie den Partner-Angeboten haben die Teilnehmer:innen auch die Möglichkeit, sich während der Firmenchallenge mit dem **Bene-fit ICH-Manager** zu den Bereichen FOOD-MOVE-MIND fortzubilden. Dieses Programm wurde in Kooperation mit der Wirtschaftskammer ins Leben gerufen und steht während der Challenge kostenlos zur Verfügung (Normalpreis: 190€ p. P.).

Diese (Sport-) Stars unterstützen die Firmenchallenge als ehrenamtliche Botschafter:innen

- **Armin Assinger** (ORF-Moderator, ehemaliger österreichischer Skirennläufer)
- **Lizz Görgl** (Doppel-Weltmeisterin Ski Alpin)
- **Kira Grünberg** (ehemalige Stabhochspringerin)
- **Prof. Dr. Hans-Peter Hutter** (Public Health Experte)
- **Andreas Onea** (Paralympic Schwimmer, ORF-Moderator)
- **Julia Knowle** (US-Open-Sieger, Wimbledon-Finalist)
- **Clemens Doppler** (Vize-Weltmeister Beachvolleyball)
- **Hannes Tanzer** (Sport-Influencer)
- **Roland Königshofer** (ehemaliger Radrennfahrer)
- **Mag. P.A. Straubinger** (Nummer 1 - Bestseller-Autor, ORF-Journalist)
- **Michael Walchhofer** (Weltmeister Ski Alpin)
- **Johnny Ertl** (Ex-Profifußballer)
- **Conny Wilczynski** (Ex-Handballprofi)
- **Nicole Trimmel** (Mehrfache Welt- & Europameisterin im Kickboxen)
- **Andreas Jäger** (Moderator, Autor & Klimajäger)
- **Roman Daucher** (Sportwissenschaftler, Autor & Puls4-Fitnessexperte)