

Produkt-News

Was wäre, wenn ... Gesundheit einfach gemeinsam passieren würde? Tu was – die Initiative für gesunde Regionen

Wie Unternehmen mit der *Tu was-Initiative* Gesundheitsförderung regional, effizient und vernetzt gestalten.

Was wäre, wenn Betriebe einer Region ihre Gesundheitsaktivitäten **nicht mehr allein** organisieren müssten? Wenn sie Kosten teilen, Aktionen bündeln und lokale Anbieter direkt mit einbinden könnten – von Ernährungscoaches und Apotheken bis hin zu Krankenkassen?

Wenn Gesundheit im Betrieb dadurch **einfacher, günstiger und wirksamer** würde?

Genau das macht **Tu was** möglich.

Die *Tu was-Initiative* erleichtert Unternehmen den Einstieg in die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) – digital, **kostenfrei** und praxiserprobt. Die Initiative vernetzt regionale Unternehmen und interessierte Partner, damit aus einzelnen Aktionen gemeinsames Handeln entsteht.

Gesundheit bewegt – und sie verbindet.

So entsteht Schritt für Schritt ein regionales Netzwerk aus Unternehmen, Krankenkassen, Kommunen, Banken und Dienstleistern, die Gesundheit gemeinsam gestalten und voneinander profitieren.

Das Gesundheitsjahr: einfach starten – gemeinsam gestalten

Über die digitale Plattform **GB|Work** machen Unternehmen beim gemeinsamen **Tu was-Gesundheitsjahr** mit – ein strukturierter Jahresplan mit Impulsen, Challenges, E-Learning Kursen und Wissensmodulen zu den wichtigsten Gesundheitsthemen wie Bewegung, Ernährung, mentale Gesundheit, Regeneration, Schlaf und gesunde Arbeit.

- Monatliche wechselnde Schwerpunkte **aktivieren Menschen** mit ihren unterschiedlichen Gesundheitszielen.
- E-Learning-Module, Challenges und wöchentliche Gesundheitsaufgaben verbessern die **Gesundheitskompetenz** und laden zum gemeinsamen Mitmachen ein.
- Im Jahresverlauf ergänzen Sonderaktionen wie ein „**Azubi Health Cup**“ oder „**Blue Zone-Aktionen**“ die Schwerpunkte.

Was das BGF-Gesundheitsjahr besonders macht: Die Themen sind aufeinander abgestimmt und können regional ergänzt werden – etwa durch **lokale Aktionen, gemeinsame Veranstaltungen oder Partnerbeiträge aus der Region**. So entsteht ein Gesundheitsjahr, das nicht nur informiert, sondern Menschen aktiv einbindet und Betriebe miteinander verbindet.



„**BGM** heißt bei uns nicht nur Betriebliches Gesundheitsmanagement – es steht auch für **Besser Gemeinsam Machen**.

Genau darum geht es: weg vom Einzelkämpfer, hin zu einer Gesundheitskultur, die in der Region zusammenwächst.“ - *Stefan Zipperer, Gesundheit Bewegt*

Beispiele, wie aus BGF Zusammenarbeit wird

- **Azubi Health Cup:** Alle Auszubildenden einer Region treten gemeinsam an – für mehr Teamgeist, Fitness und Gesundheitsbewusstsein.
- **Digitale Gesundheitstage:** Regionale Themen, gemeinsame Aktionen und lokale Anbieter machen Prävention sichtbar – hybrid oder online.
- **Blue Zone-Aktionen:** Langlebigkeit und Lebensfreude aus den gesündesten Regionen der Welt – erlebbar mit Gesundheitsimpulsen in Betrieben vor Ort.
- **Team-Challenges:** Kleine Wettbewerbe, große Wirkung – Zusammenhalt und Motivation im Alltag – warum nicht im freundschaftlichen Wettbewerb zwischen Betrieben?
- **Gemeinsame Organisation von Gesundheitschecks und Vorträge:** Expert:innen aus Medizin, Coaching und Ernährung bringen Wissen dorthin, wo Menschen arbeiten.

So entsteht ein neuer Ansatz von Prävention: **regional, kooperativ und wirtschaftlich sinnvoll**.

Offen für alle, die Gesundheit vor Ort gestalten wollen

Die *Tu was-Initiative* ist **offen für alle Partner**, die Gesundheit in ihrer Region voranbringen möchten - egal ob Unternehmen, Krankenkassen, Versicherungen, Banken, Sparkassen, Verbände, Gesundheitsdienstleister oder öffentliche Einrichtungen. Mit *Tu was* helfen wir mit, aus lokalen Initiativen eine nachhaltige Gesundheitskultur zu entwickeln.

Warum *Tu was* wirkt

- **Einfacher Einstieg:** Kostenfreies digitales Fundament mit klarer Struktur.
- **Gemeinsame Nutzung:** Synergien durch gemeinsame Organisation und regionale Kooperation.
- **Nachhaltige Strukturen:** Vernetzung stärkt Engagement, Austausch und regionale Gesundheitskultur.

- **Motivation durch Vielfalt:** Herausforderungen, Themenmonate und Kampagnen sorgen für Abwechslung und Begeisterung.
- **Das digitale Programm** sorgt für eine nachhaltige, regelmäßige Kommunikation. Aktionen vor Ort machen Gesundheitshemen greifbar, spürbar, **erlebbar**.

Fazit: Prävention sichtbar machen. Zukunft aktiv gestalten

Gesundheit entsteht dort, wo Menschen zusammenkommen – in Betrieben, Schulen, Verwaltungen und Vereinen. Mit **Tu was** machen Unternehmen aus BGF ein Gemeinschaftsprojekt, das wirtschaftlich sinnvoll ist und die Region stärkt.

So entsteht Zusammenarbeit, die wirkt – und Bewegung, die bleibt.

Tu was – Prävention neu denken

Einfach. Digital. Wirksam. Gemeinsam. Regional.

Können wir Sie als Partner für diese Initiative begeistern?

Tu was – gesund leben, gesund arbeiten, gesund älter werden.

Kontakt: Stefan Zipperer | sz@gesundheit-bewegt.com | +49 151 235 44 792

FAQs für regionale Förderer & Multiplikatoren

1. Was ist das Ziel der Tu-was-Initiative?

Tu was will Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) regional sichtbar und gemeinschaftlich gestalten. Wir verbinden Unternehmen, Krankenkassen, Kommunen, Banken und Gesundheitsdienstleister, damit Prävention dort wirkt, wo Menschen arbeiten – vor Ort.

2. Was unterscheidet Tu was von bestehenden Programmen?

Tu was ergänzt bestehende Strukturen, anstatt neue zu schaffen. Wir bringen die betriebliche Ebene in regionale Gesundheitsinitiativen ein. Tu was versteht sich als „verlängerter Arm“, beispielsweise der Gesundheitsregionen*plus* auf Unternehmensebene.

3. Welche Rolle spielt **Gesundheit Bewegt** in der Initiative?

Gesundheit Bewegt ist Initiator und technischer Betreiber der digitalen Plattform GB|Work. Wir stellen das Konzept, die Inhalte und die Infrastruktur bereit, damit regionale Partner ohne administrativen Aufwand eigene Gesundheitsprojekte umsetzen können.

4. Welche Vorteile haben regionale Förderer oder Netzwerke?

Regionale Akteure stärken ihre Sichtbarkeit als Förderer gesunder Arbeit. Sie profitieren von gemeinsamen Kampagnen und messbaren Ergebnissen.

5. Wie viel Aufwand entsteht für regionale Partner?

Minimaler Aufwand – maximaler Nutzen. Die technische Plattform, Kommunikationsmaterialien und Inhalte werden zentral bereitgestellt. Regionale Partner können sich mit ihrem Logo, Texten und optionalen Aktionen einbringen, ohne umfangreiche IT oder Personalressourcen aufbauen zu müssen.

6. Wer finanziert die Initiative?

Die Basisversion ist kostenfrei. Erweiterte Programmbausteine, regionale Kampagnen oder Sonderaktionen können über Fördermittel, kommunale Budgets, Sponsoring (z. B. durch Banken, Krankenkassen, Sparkassen), Unternehmensbeiträge oder die Nutzung von Gesundheit Bewegt Zusatzangeboten finanziert werden.

7. Wie funktioniert die digitale Plattform GB|Work konkret?

GB|Work ist eine webbasierte, DSGVO-konforme Plattform mit App-Anbindung. Sie bündelt Gesundheitsaktionen, E-Learning-Module, Challenges und Reporting-Tools. Unternehmen können sie direkt nutzen, regionale Partner können Themen beisteuern oder Kampagnen mitgestalten.

8. 10. Wie können sich regionale Förderer beteiligen?

Möglich sind drei Wege:

1. **Offizielle Partnerschaft** mit Logo und regionalem Auftritt,
2. **Sponsoring oder Förderung** der GB|Work+ Version oder von Sonderaktionen (z. B. Gesundheitstage, Azubi Cup),
3. **Inhaltliche Kooperation** mit bestehenden Gesundheitsregionen, Kammern oder Krankenkassen.