

GB|Work Kampagnen

Übersicht über verfügbare Standardkampagnen

Stand: Letzte Aktualisierung am 15.01.2026

1 Was ist die GB|Work Kampagnenplattform?

Die GB|Work Kampagnenplattform (auch GB|Kampagnen) ist eine sofort einsatzbereite, digitale Komplettlösung zur Durchführung von Gesundheitskampagnen in Unternehmen, Organisationen und regionalen Netzwerken.

Sie bringt Prävention in kompakten Formaten direkt in den Arbeitsalltag der Mitarbeitenden - digital, motivierend und mit Wirkung.

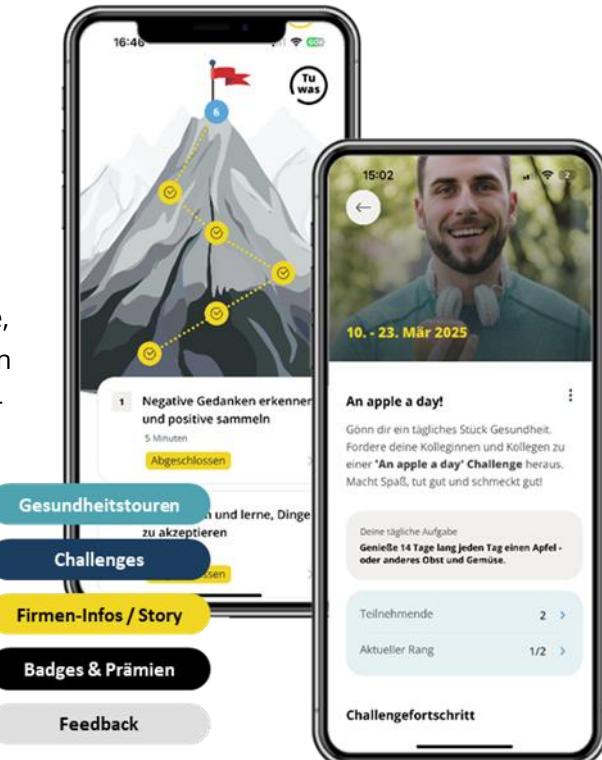
Jede Kampagne läuft in der Regel **vier bis acht Wochen** und konzentriert sich auf bestimmte **Gesundheitsschwerpunkte**

oder eine ausgewählte Zielgruppe. Eine Kampagne kombiniert digitale Lernstrecken, Team-Challenges, Kommunikationsimpulse, Gamification-Elemente und offline-Maßnahmen zu einer klaren, handlungsorientierten Einheit.

Die einzelnen Kampagnen werden unter der URL: www.gesund.live - bereitgestellt.

Gesundheit Bewegt begleitet Unternehmen von der Konzeption bis zur Evaluation und stellt alle notwendigen technischen und inhaltlichen Bausteine bereit.

Kontaktieren Sie uns, wir freuen uns auf Ihre Anfrage.



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

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

2 Die zwei Lösungswwege (Ready-to-Run vs. Customized)

Weg 1: Ready-to-Run Kampagnen	Weg 2: Customized (White Label):
Schlüsselfertige Themenpakete (z. B. Azubi-Cup, Schrittduelle oder Power-Pausen), die innerhalb kürzester Zeit startklar sind.	Der strategische „Maßanzug“ für Ihre Unternehmenskultur inklusive individueller Gamification, eigenen Branding-Elementen und exklusiven Badges.

3 Übersicht Standardkampagnen auf GB|Work

Kampagne	Kurzbeschreibung
K01 Frauengesundheit „WomanBalance“	<p>Gesundheitskampagne zur Aufklärung und Unterstützung von Frauen rund um das Thema Wechseljahre im Berufsalltag.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ziel: Tabuisierung abbauen, Gesundheitskompetenz stärken und alltagstaugliche Routinen für Frauen in den Wechseljahren fördern. Laufzeit: 6 Wochen Wissensvermittlung: Wechseljahre Basics, körperliche und mentale Veränderungen, Umgang mit Symptomen, mentale Stärke, Etablierung gesunder Routinen. Challenges: 3 Selbstlern-Challenges: Komm in Bewegung, Ich tu mir gut, Iss anders
K02 Azubi-Gesundheit „Azubi Health-Cup“	<p>Einstiegskampagne zur Vermittlung zentraler Gesundheitsthemen für Auszubildende.</p> <ul style="list-style-type: none"> Ziel: Frühe Sensibilisierung für gesundes Verhalten im Arbeitsalltag und Aufbau grundlegender Gesundheitskompetenz. Laufzeit: 8 Wochen

	<ul style="list-style-type: none"> • Wissensvermittlung: Grundlagen zu Ernährung, Bewegung, mentaler Gesundheit und Schlaf in kompakten Gesundheitstouren. • Challenges: 3 aktivierende Challenges aus dem Standard-Set zur Förderung von Bewegung und gesunden Gewohnheiten.
K03 Ernährung „Iss dich fit“	<p>Gesundheitskampagne zur Förderung einer gesunden, ausgewogenen und nachhaltigen Ernährung.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ziel: Bewusstsein für Ernährung schaffen und einfache, alltagstaugliche Ernährungsroutinen etablieren. • Laufzeit: 4 Wochen • Wissensvermittlung: Grundlagen der Ernährung, Nährstoffe, Kalorien, Fette, Zucker, Meal Prep. • Challenges: 2 Challenges: Wasser marsch, Zucker reduzieren
K04 Bewegung “Schrittduell”	<p>Bewegungskampagne zur Steigerung der täglichen Alltagsaktivität.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ziel: Motivation zu mehr Bewegung und Reduktion von Bewegungsmangel im Arbeitsalltag. • Laufzeit: 4 Wochen • Wissensvermittlung: Einsteiger-Wissenstour: „Laufen lernen“ mit Fokus auf sichere und nachhaltige Bewegung. • Challenge: Schritte-Challenge mit Tracking, Ziel: mehr als 6.000 Schritte pro Tag.
K05 Bewegung „Moves – beweg dich“	<p>Vielseitige Bewegungsaktion mit unterschiedlichen Aktivitätsformen und automatischem Tracking.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ziel: Förderung regelmäßiger Bewegung unabhängig von Fitnesslevel oder bevorzugter Sportart. • Laufzeit: 4 Wochen

	<ul style="list-style-type: none"> • Wissensvermittlung: Kompakte Wissensergänzungen zu Bewegungsroutinen sowie ein Bewegungs-Quiz. • Challenges: 3 Challenges: Schritte, Bewegungsminuten und Radkilometer.
K06 Arbeitsplatz “Power Pausen”	<p>Gesundheitskampagne zur Etablierung aktiver Pausen im Arbeitsalltag.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ziel: Reduktion von Inaktivität, Förderung mentaler Gesundheit und Stärkung der Leistungsfähigkeit. • Laufzeit: 4 Wochen • Wissensvermittlung: Gesundheitskompetenz „Pausen bringen Energie“, Bedeutung von Bewegung und Erholung. • Challenge: Team-Challenge zur Etablierung gemeinsamer Pausen- und Bewegungsroutinen.
K07 Mental Health “Ab ins Mind Gym”	<p>Gesundheitskampagne zur Stärkung der psychischen Gesundheit und Resilienz.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ziel: Stress reduzieren, Ressourcen stärken und mentale Widerstandsfähigkeit fördern. • Laufzeit: 4 Wochen • Wissensvermittlung: Grundlagen psychischer Gesundheit mit Fokus auf Resilienzfaktoren und Stressbewältigung. • Challenge: Aktivierende Mental-Challenge „Bitte lächeln“.

K08 Nachhaltigkeit / ESG „Go Green“	Gesundheitskampagne mit Fokus auf nachhaltige Ernährung und umweltbewusstes Verhalten. <ul style="list-style-type: none"> • Ziel: Verbindung von Gesundheit, Nachhaltigkeit und ESG-Zielen im Unternehmenskontext. • Laufzeit: 4 Wochen • Wissensvermittlung: Grundlagen der Planetary Health Diet, nachhaltiger Konsum, Müllvermeidung. • Challenge: Selbstlern-Challenge zum Thema „Less Waste“.
<i>In Vorbereitung</i> K09 Gesunder Lifestyle „Blue Zones“	
<i>In Vorbereitung</i> K10 Gesunder Lifestyle „Longevity“	
<i>In Vorbereitung</i> K11 Bewegung, Nachhaltigkeit & ESG „Radl-Challenge“	
<i>In Vorbereitung</i> K12 Männergesundheit „Mann oh Mann“	
<i>In Vorbereitung</i> K13 Gesunder Lifestyle „Herzgesund“	

Legal Disclaimer

Für die Nutzung von GB|Kampagnen gilt jeweils die letzte gültige Version dieser Leistungsbeschreibung, der AGBs, der Nutzungsbedingungen und Datenschutzbestimmungen. Als Anbieter behalten wir uns das Recht vor, Leistungen anzupassen und zu erweitern – jeweils abgestimmt mit unseren Kunden und Partnern.