

## 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.

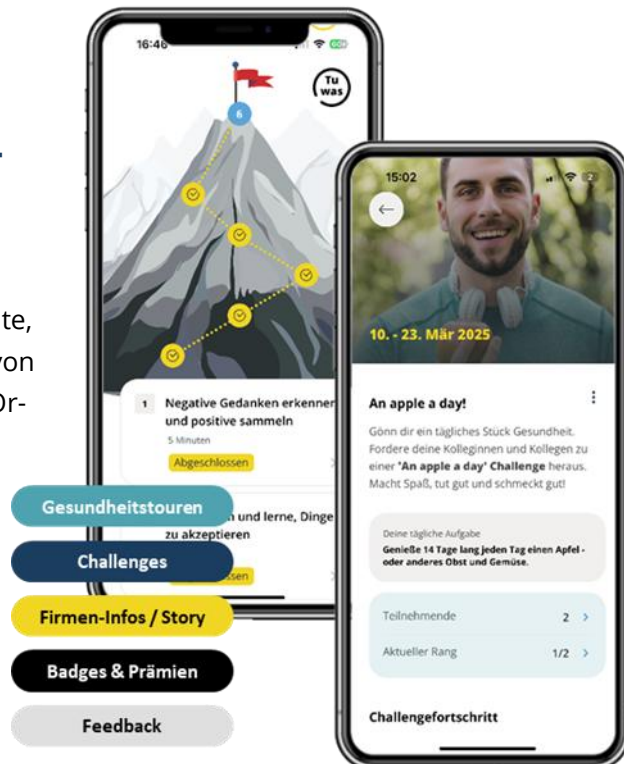
Sie bringt Prävention in kompakten Formaten direkt in den Arbeitsalltag der Mitarbeitenden - digital, motivierend und mit Wirkung.

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](http://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](mailto:sz@gesundheit-bewegt.com) | +49 151 235 44 792

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

Weg 1: Ready-to-Run Kampagnen	Weg 2: Customized (White Label):
<b>Schlüsselfertige Themenpakete</b> (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 <b>„WomanBalance“</b>	<p>Gesundheitskampagne zur Aufklärung und Unterstützung von Frauen rund um das Thema Wechseljahre im Berufsalltag.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ziel:</b> Tabuisierung abbauen, Gesundheitskompetenz stärken und alltagstaugliche Routinen für Frauen in den Wechseljahren fördern.</li> <li>• <b>Laufzeit:</b> 6 Wochen</li> <li>• <b>Wissensvermittlung:</b> Wechseljahre Basics, körperliche und mentale Veränderungen, Umgang mit Symptomen, mentale Stärke, Etablierung gesunder Routinen.</li> <li>• <b>Challenges:</b> 3 Selbstlern-Challenges: Komm in Bewegung, Ich tu mir gut, Iss anders</li> </ul>
K02   Azubi-Gesundheit <b>„Azubi Health-Cup“</b>	<p>Einstiegskampagne zur Vermittlung zentraler Gesundheitsthemen für Auszubildende.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ziel:</b> Frühe Sensibilisierung für gesundes Verhalten im Arbeitsalltag und Aufbau grundlegender Gesundheitskompetenz.</li> <li>• <b>Laufzeit:</b> 8 Wochen</li> </ul>

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

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

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

#### 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.