

## Übersicht Standardkampagnen auf GB|Work

Stand: Letzte Aktualisierung am 03.01.2026

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"> <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 „Azubi Health-Cup“	<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> <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> <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 <b>“Power Pausen”</b>	<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 Bewegungsritualen.</li> </ul>
K07   Mental Health <b>“Ab ins Mind Gym”</b>	<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>	<p>Gesundheitskampagne mit Fokus auf nachhaltige Ernährung und umweltbewusstes Verhalten.</p> <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 „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“	

Mit GB|Work Kampagnen unterstützen wir Unternehmen mit einer praxisnahen Komplettlösung zur gezielten Aktivierung von Mitarbeitenden. Ob als eigenständige Kurzzeitaktion oder integriert in ein Gesundheitsjahr – unsere Kampagnenlösung macht Prävention planbar, sichtbar und wirksam. **#Tuwas**

Gesundheit Bewegt begleitet Unternehmen dabei 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