

Firmenchallenge

TEXTBAUSTEINE

Wir sind dieses Jahr bei der Firmenchallenge mit dabei und wollen ganz Österreich zeigen, dass wir die aktivste Firma des Landes sind!

Worum geht's?

Ab 1. Oktober sammeln wir als Firma gemeinsam Bewegungsminuten und treten dabei 50 Tage lang (bis zum 19. November) gegen zahlreiche andere österreichische Betriebe an. Für die drei aktivsten Unternehmen jeder Kategorie gibt es tolle Preise für die ganze Firma zu gewinnen.

Was wird gewertet?

Wir sammeln 50 Tage lang Bewegungsminuten und nicht Schritte oder Kilometer. Dadurch zählen alle Bewegungsaktivitäten und niemand wird durch zu hohe sportliche Herausforderungen ausgeschlossen.

Wie funktioniert's?

Über die App werden die Bewegungsminuten während der Firmenchallenge erfasst. Das Tracking kann unterschiedlich erfolgen, damit niemand ausgeschlossen wird:

1. Live-Tracking durch die App (funktioniert wie bspw. Adidas Running)
2. Tracking via Sportuhren (Polar, Gamin, etc.)
3. Manuelle Eingabe der Bewegungseinheiten

Die App stammt aus dem Hause der Sportordination Wien – Österreichs größtem sportmedizinischen und sportwissenschaftlichen Institut. Das Tolle und der Mehrwert für alle Beteiligten: In die neue App der Sportordination sind viele Jahre an Erfahrung hinsichtlich der Bedürfnisse der Klient:innen eingeflossen. Darüber hinaus unterstützen die Gründer der Sportordination, Dr. Robert Fritz und Mag. Michael Koller die Teilnehmer:innen während der Firmenchallenge nicht nur digital mit der App, sondern auch mit ihrem Team tatkräftig mit Know-how und speziellen Gesundheitschecks in gewohnt analoger Weise.

Was habe ich persönlich von der Firmenchallenge?

Du schaust auf deine Gesundheit und hast gleichzeitig Spaß mit deinen Arbeitskolleg:innen. Jeder in unserem Team leistet einen wertvollen Beitrag, damit wir am Ende ganz oben auf dem Podest stehen. In den 50 Tagen gibt es außerdem zahlreiche Videos, Podcasts und sonstige Tipps & Tricks von zahlreichen Expert:innen zu den Themen Bewegung, Ernährung und mentale Fitness.



Firmenchallenge

TEXTBAUSTEINE

Thema Umweltschutz

Bei der Firmenchallenge achten wir nicht nur auf unsere Gesundheit, sondern auch auf den Umweltschutz. Weniger Wege mit dem Auto und regionalere Lebensmittel haben bereits eine positive Wirkung auf unseren CO₂-Fußabdruck, doch wir können noch mehr tun! Für jede tausendste Bewegungsminute wird ein Baum gepflanzt – je mehr wir uns also als Firma bewegen, desto größer ist unser Beitrag.

Was brauche ich, um bei der Firmenchallenge mitzumachen?

Für die Teilnahme an der Firmenchallenge Österreich brauchst du genau eine Sache: ein Handy, um deine Bewegungsminuten zu sammeln.

Kann ich auch anonym teilnehmen?

Wenn du zwar bei der Firmenchallenge dabei sein, aber nicht öffentlich aufscheinen willst, ist das kein Problem. Du hast in der App die Möglichkeit, dein Profil zu anonymisieren.

Warum 50 Tage?

Laut wissenschaftlichen Erkenntnissen werden Verhaltensänderungen, die über den Zeitraum von 50 Tagen eingeübt werden, mit größerer Wahrscheinlichkeit beibehalten. Du hast also die Möglichkeit, deine Gewohnheiten nachhaltig zum Besseren zu ändern.

Wie schaut das Programm während der Firmenchallenge aus?

Von Montag bis Freitag finden im Zeitraum vom 1. Oktober bis 19. November täglich zwei kurze Einheiten statt:

- **Mental Break** (Dauer: 15 Minuten): Kurze Einheiten zum Thema mentale Fitness mit spannenden Informationen und Tricks für einen ausgeglichenen Alltag.
- **Sports Break**: (Dauer: 15 Minuten): Kurze Auflockerungseinheiten zur Mittagszeit, um voller Energie in die zweite Tageshälfte zu starten.

Neben dem jederzeit abrufbaren Content gibt es mehrmals pro Woche Live-Sessions in Form von Vorträgen oder Q&A's mit den Sportlegenden und Expert:innen der Firmenchallenge.

