

Villach, 26. November 2025

## Mit dem „Bewegten Advent 2025“ gesund und aktiv durch die Vorweihnachtszeit



Der „Bewegte Advent(kalender)“ von MOVEVO ist eine wertvolle Alternative für die stille Zeit. © MOVEVO

**Ab 1. Dezember lädt das Kärntner Health-Startup MOVEVO ein, 24 Tage lang aktiv, bewusst und entspannt durch die Vorweihnachtszeit zu gehen. Der digitale Adventkalender für mehr Bewegung und Gesundheit per App steht Einzelpersonen kostenlos zur Verfügung.**



\*\*\* PRESSEINFORMATION \*\*\*

Villach, 26. November 2025

## 24 Tage bewegen und gewinnen

Die Adventzeit gilt für viele als die stressigste Zeit des Jahres: beruflicher Endspurt, volle Terminkalender, wenig Bewegung und kaum ruhige Momente. Mit dem „**Bewegten Advent(kalender)**“ startet das österreichische Startup MOVEVO heuer eine digitale Gesundheitsaktion, die sowohl Einzelpersonen wie auch Unternehmen anspricht.

Vom **1. bis 24. Dezember 2025** gibt es über die **MOVEVO App** anstelle von Schokolade täglich kurze Impulse für mehr Bewegung, Entspannung und Wohlbefinden: alltagstauglich, niederschwellig und ohne Vorkenntnisse - direkt aufs Smartphone! Einzelpersonen haben ab sofort die Möglichkeit, das Angebot **kostenfrei** in Anspruch zu nehmen.

Die Teilnehmer:innen erwartet unter anderem:

- tägliche **Bewegungs- und Mobilisationsübungen zum Mitmachen** (1–5 Minuten)
- einfache **Entspannungs- und Atemübungen**
- kurze **Weihnachtsimpulse**, einfache **Rezepte** und **Gesundheitstipps**

Wer im Aktionszeitraum mindestens 1.000 Punkte sammelt, nimmt automatisch an der Verlosung am 25. Dezember teil und hat die Chance Überraschungspakete und Preise von Kooperationspartner:innen zu gewinnen. „Viele Menschen sitzen den ganzen Tag – im Büro, im Auto, vor dem Laptop. Gerade im Dezember kommt dann noch zusätzlicher Stress dazu. Mit dem ‚Bewegten Advent‘ wollen wir zeigen, dass es oft nur wenige Minuten am Tag braucht, um einen spürbaren Unterschied zu machen“, sagt **Michael Omann, Sportwissenschaftler und Gründer von MOVEVO**.

## Sich selbst etwas Gutes tun

MOVEVO unterstützt sonst vor allem Unternehmen im DACH-Raum dabei, mehr Bewegung und Gesundheit in den Arbeitsalltag zu integrieren – etwa mit digitalen Gesundheitschallenges, App-Lizenzen und Programmen wie den MOVE DAYS.

Mit dem Bewegten Advent(kalender) richtet sich MOVEVO ganz bewusst an Einzelpersonen wie etwa Menschen, deren Arbeitgeber (noch) keine betriebliche Gesundheitsaktion buchen – oder die sich einfach privat etwas Gutes tun möchten.

👉 **Alle Informationen zur Aktion und zur kostenlosen Anmeldung:**

**<https://blog.movevo.app/gesunder-adventkalender>**





**\*\*\* PRESSEINFORMATION \*\*\***

Villach, 26. November 2025

**Ansprechperson:**

Marion Kanalz  
Co-Founder MOVEVO  
Tel.: +43 650 6800702  
Mail: marion@movevo.at



**MOVEVO Technologies GmbH**

[www.movevo.app](http://www.movevo.app) | [www.movedays.com](http://www.movedays.com)  
Italiener Straße 5/1  
9500 Villach

**Über MOVEVO**

MOVEVO ist ein österreichisches Startup, das Unternehmen, Vereine und Bildungseinrichtungen dabei unterstützt, mehr Bewegung und Gesundheit niederschwellig in den Alltag zu bringen. Mit der MOVEVO App, digitalen Gesundheitsaktionen und Challenges wie den MOVE DAYS begleitet MOVEVO Teams im DACH-Raum auf dem Weg zu einer gesundheitsfördernden Unternehmenskultur.