

Villach, 29. Dezember 2025

Gemeinsam mehr bewegen: MOVE DAYS starten ins Jubiläumsjahr



Seit 2022 motivieren die MOVE DAYS Mitarbeiter:innen in über 150 Unternehmen und zählen damit zu den erfolgreichsten betrieblichen Gesundheitsaktionen im deutschsprachigen Raum. © MOVEVO

45 Tage lang Gesundheit im Arbeitsalltag fördern und gleichzeitig soziales Engagement zeigen: Die MOVE DAYS, die österreichweite Gesundheits-Challenge für Unternehmen und den guten Zweck, gehen von 18. Februar bis 4. April 2026 in die fünfte Runde. Mitmachen können Betriebe aller Größen – vom EPU bis zum Großkonzern.



*** PRESSEINFORMATION ***

Villach, 29. Dezember 2025

5 Jahre Gesundheits-Challenge für Unternehmen

Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit spielerisch und nachhaltig in den Berufsalltag zu integrieren, das ist das Ziel der **MOVE DAYS**, die 2026 vom Kärntner Health-Startup **MOVEVO** zum fünften Mal in Folge organisiert werden. Die Jubiläumsausgabe startet am 18. Februar 2026, rechtzeitig zur **Fastenzeit**, und läuft bis 4. April 2026, kurz vor Ostern. Unternehmen jeder Größe und Branche sind eingeladen, gemeinsam aktiv zu werden und ein starkes Zeichen für Gesundheit und gesellschaftliche Verantwortung zu setzen. Anmeldungen sind noch bis 31. Jänner 2026 unter www.movedays.com möglich!

Betriebliche Gesundheitsförderung am Puls der Zeit

Die MOVE DAYS verbinden Teamspirit, Gesundheitsförderung und soziales Engagement - in einem digitalen Format, das einfach umsetzbar und nachhaltig wirksam ist. Über die **MOVEVO App** sammeln Mitarbeiter:innen Punkte – individuell oder im Team. „Die teilnehmenden Betriebe stärken dabei nicht nur Gesundheit und Wohlbefinden, sondern motivieren ihre Mitarbeiter:innen zu gesunden Routinen, aktiv gestalteten Pausen und mehr Miteinander“, erklärt Michael Omann, Sportwissenschaftler und Gründer von MOVEVO.

Ob durch sportliche Aktivitäten, bewusste Ernährung, mentale Übungen oder Eisbaden: Jeder Punkt zählt. Das gemeinsame Ziel lautet: Mehr bewegen – für sich selbst, für das Team und für einen guten Zweck. Die gesammelten Punkte werden anschließend in Spenden für soziale Projekte umgewandelt. Zusätzlich dürfen sich die aktivsten Teilnehmer:innen über attraktive Preisen freuen.

Messbare Erfolge mit gesellschaftlicher Wirkung

Die bisherigen Erfolge der MOVE DAYS sprechen für sich: Allein 2025 haben **6.000 Mitarbeiter:innen aus über 100 Betrieben** Österreichs größte Gesundheits-Challenge für Unternehmen absolviert. 7,8 Mio. dokumentierte Bewegungsminuten, 552 Mio. Schritte – das entspricht rund zehn Erdumrundungen – sowie über 125.000 absolvierte Übungen per Video zu körperlicher und mentaler Gesundheit markieren einen neuen Rekord.

- 99 % der Teilnehmenden bewegten sich während der Challenge mehr als im Alltag
- 38 % weniger Rückenbeschwerden bei Absolvent:innen der „Gesunden Routine“
- 84 % lernten neue Übungen für ihre mentale Gesundheit kennen
- 83 % nennen den sozialen Zweck als wichtigstes Motiv für ihre Teilnahme
- Alle Unternehmen berichteten von einer verbesserten Stimmung im Team



*** PRESSEINFORMATION ***

Villach, 29. Dezember 2025

Der Erlös der Aktion wurde 2025 bereits zum dritten Mal in Folge an die **Nico Langmann Foundation**, gespendet, wodurch mehrere Sportrollstühle für mobilitätseingeschränkte Kinder finanziert werden konnten – ein eindrucksvolles Beispiel dafür, wie gesunde Bewegung im Team auch einen sozialen Mehrwert schaffen kann.

„Die MOVE DAYS zeigen, dass betriebliche Gesundheitsförderung besonders dann effektiv ist, wenn sie gemeinsam erlebt wird und einem höheren Sinn folgt“, betont Marion Kanalz, Mitgründerin von MOVEVO. „So entsteht nicht nur ein gesünderer Arbeitsalltag, sondern auch echte gesellschaftliche Wirkung.“

Das erwartet Unternehmen bei den MOVE DAYS 2026

Vom 18. Februar bis 4. April 2026 haben Mitarbeiter:innen wieder **45 Tage lang** die Möglichkeit, digitale Bewegungspunkte zeitlich und örtlich flexibel per **MOVEVO App** zu sammeln. Dafür steht ein umfassendes Programm zur Verfügung.

Tägliche Impulse und Kurzvideos zu aktiven Pausen, gesunden Routinen und sportlichen Aktivitäten, ergänzt durch schnelle Rezepte und individuelle Empfehlungen, begleiten die Teilnehmer:innen durch die MOVE DAYS. **Motivierende Team-Challenges** sorgen zusätzlich für gemeinsames Engagement. Abgerundet wird das Programm durch **Impulsvorträge und Sessions rund um Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit**, attraktive Partnerangebote sowie **detaillierte Auswertungen**. Ein **Kommunikations-Toolkit** mit Webinaren, Plakaten und Infopaketen erleichtert die unternehmensinterne Umsetzung. Auf die aktivsten Teilnehmer:innen und Unternehmen warten zudem **attraktive Preise**. Zum Ende der MOVE DAYS werden die Erfolge bei einem gemeinsamen **Abschluss-Event** gefeiert.

So funktioniert die Teilnahme:

- Unternehmen (vom EPU bis zum Großkonzern) können sich bis 31. Jänner 2026 unter www.movedays.com anmelden.
- Mitarbeiter:innen zu den MOVE DAYS einladen – Infomaterial für die interne und externe Kommunikation sowie der Zugangscode werden vor Beginn der MOVE DAYS zugesendet.
- 18. Februar bis 4. April 2026: Gemeinsam im Team Punkte in der MOVEVO App sammeln und online bei den Expertessions dabei sein.
- Die Siegerehrung und Spendenübergabe erfolgen beim Abschluss-Event im April 2026 (Details folgen zeitnah.)

Die MOVEVO App ist in deutscher und englischer Sprache verfügbar und eignet sich damit auch ideal für den Einsatz in internationalen Unternehmen. Selbstständige haben zudem die Möglichkeit, den SVS-Gesundheitshunderter für die Nutzung der App einzulösen. Öffentliche Institutionen sowie Unternehmen, die über die Bundesbeschaffung GmbH (BBG) einkaufen, können die MOVEVO App bequem über den BBG e-Shop beziehen.

movevo

*** PRESSEINFORMATION ***

Villach, 29. Dezember 2025

„Wir laden alle Unternehmen, die Gesundheit, Teamgeist und gesellschaftliche Verantwortung aktiv fördern möchten, ein, sich anzumelden und Teil dieser nachhaltigen Bewegung zu werden“, freut sich das MOVEVO Team.

Weitere Informationen und Anmeldung unter:

www.movedays.com

 **MOVE DAYS 2026: 18.02.–04.04.2026**

Bildmaterial / Fotocredits:

- Movevo_001_team: Seit 2022 motivieren die MOVE DAYS Mitarbeiter:innen in über 150 Unternehmen und zählen damit zu den erfolgreichsten betrieblichen Gesundheitsaktionen im deutschsprachigen Raum. © MOVEVO
- Movevo_002_bewegung1 und Movevo003_bewegung2: Gemeinsam mehr bewegen: Unter diesem Motto ruft MOVEVO im Jahr 2026 bereits zum 5. Mal Betriebe zur Gesundheits-Challenge auf. © Martin Hofmann
- Movevo_004_guterzweck: Die MOVE DAYS stellten den Erlös der Aktion 2025 das dritte Jahr in Folge der Nico Langmann Foundation zur Verfügung. Marion Kanalz, Nico Langmann, Michael Omann, v. li. n. re. © MOVEVO
- Movevo_005_app: Die MOVEVO App macht Gesundheitsförderung im Büro, auf dem Weg zur Arbeit, im Home Office und auch schon in der Früh im Badezimmer möglich. © MOVEVO

Ansprechperson:

Marion Kanalz
Co-Founder MOVEVO
Tel.: +43 650 68 00 702
Mail: marion@movevo.at



MOVEVO Technologies GmbH

www.movevo.app | 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.