

MOVE DAYS 2026: Wenn viele kleine Schritte Großes bewirken



Das Health Startup MOVEVO organisiert die MOVE DAYS bereits zum fünften Mal. Anlässlich des Jubiläums können die Teilnehmer:innen erstmals selbst wählen, welchem sozialen Projekt die gesammelten Punkte zu Gute kommen. © Martin Hofmann

2026 feiern die MOVE DAYS ihr fünfjähriges Jubiläum. Die österreichweite Gesundheits-Challenge für Unternehmen und den guten Zweck wird vom 18. Februar bis 4. April 2026 ausgetragen. Erstmals können teilnehmende Mitarbeiter:innen selbst entscheiden, für welches soziale Projekt sie Punkte sammeln. Die Anmeldefrist wurde bis 16. Februar 2026 verlängert.



*** PRESSEINFORMATION ***

Villach, 27. Jänner 2026

Gemeinsam in Bewegung - 5 Jahre MOVE DAYS

Seit 2022 motivieren die **MOVE DAYS** Mitarbeiter:innen in über 150 Unternehmen und zählen damit zu den erfolgreichsten betrieblichen Gesundheitsaktionen im deutschsprachigen Raum. Vom **18. Feber bis 4. April 2026** gibt es wieder die Möglichkeit, digitale Bewegungspunkte zeitlich und örtlich flexibel per MOVEVO App zu sammeln. Ziel ist es, **45 Tage** lang, **Bewegung, gesunde Routinen** und **mentale Gesundheit nachhaltig im Arbeitsalltag zu integrieren** und gleichzeitig **soziales Engagement** zu zeigen. Mitmachen können Betriebe aller Größen – vom EPU bis zum Großkonzern.

Die **fünfte Ausgabe der MOVE DAYS** setzt gleichzeitig einen neuen, klaren Schwerpunkt: Die teilnehmenden Mitarbeiter:innen können erstmals selbst entscheiden, für welches soziale Projekt sie Punkte sammeln. Damit rückt die österreichweite Gesundheits-Challenge gesellschaftliche Verantwortung noch stärker in den Fokus.

Der gute Zweck steht im Mittelpunkt

Im Jubiläumsjahr 2026 stehen mit der Nico Langmann Foundation, der Stiftung Kindertraum und dem Verein „movevo4kids“ **drei soziale Projekte zur Wahl, die Bewegung möglich machen**, unabhängig von Voraussetzungen und Startchancen. „Bewegung bildet die zentrale Basis für Gesundheit, Wohlbefinden und Entwicklung. Demnach entscheidet insbesondere frühe Bewegungsförderung bei Kindern mit darüber, wie leicht ihnen ein aktiver Alltag später sowohl körperlich, mental als auch sozial fällt. Genau hier setzen die MOVE DAYS 2026 an“, betont **Michael Omann**, Sportwissenschaftler und Gründer von MOVEVO.

Die **Nico Langmann Foundation** ermöglicht mobilitätseingeschränkten Kindern den Zugang zum Sport, indem Sportrollstühle und spezielle Sportgeräte bereitgestellt werden. Gefördert werden Kinder, die aufgrund einer Erkrankung, eines Unfalls oder von Geburt an in ihrer Mobilität eingeschränkt sind – speziell dort, wo Familien die notwendigen Hilfsmittel nicht selbst finanzieren können. Die MOVE DAYS supporten die Foundation bereits seit drei Jahren.

Die **Stiftung Kindertraum** erfüllt Träume von Kindern und Jugendlichen mit schwerer oder chronischer Erkrankung bzw. Behinderung. Ziel ist es, durch individuelle Unterstützungsmaßnahmen mehr Sicherheit, Selbstwert, Bewegungsfreiheit und Lebensqualität zu ermöglichen – abgestimmt auf die jeweiligen Bedürfnisse der Kinder. Die Organisation war bei der Premiere der MOVE DAYS 2022 bereits Spendenpartner. Zum Jubiläum wird diese Kooperation wieder neu belebt.

Der Verein „**movevo4kids**“ setzt sich für die Bewegungsförderung von Volksschulkindern ein und schafft faire Gesundheitschancen von klein auf. Auf diese Weise wird Bewegung und Spaß in die Volksschule gebracht und das Klassenzimmer in aufregende Abenteuerwelten verwandelt, in denen Kinder sich spielerisch mehr bewegen und dadurch auch besser lernen. Dieses Projekt wird 2026 erstmals im Rahmen der MOVE DAYS unterstützt.



*** PRESSEINFORMATION ***

Villach, 27. Jänner 2026

Gesundheitsförderung, die verbindet

Wie in den Vorjahren sammeln Mitarbeiter:innen über die MOVEVO App 45 Tage lang Punkte – individuell oder im Team. Ob Bewegung, bewusste Ernährung oder mentale Übungen: Jede Aktivität zählt. Die Punkte werden am Ende der Challenge in Spenden für das gewählte Projekt umgewandelt.

„Gerade im Jubiläumsjahr wollten wir etwas zurückgeben und die soziale Dimension noch stärker betonen“, erklärt **Marion Kanalz**, Mitgründerin von MOVEVO. „Die MOVE DAYS zeigen, wie viel entstehen kann, wenn viele Menschen gemeinsam kleine Schritte setzen – für sich selbst und für eine gesündere Gesellschaft.“

Bewährtes Konzept mit messbarer Wirkung

Die Ergebnisse der vergangenen Jahre untermauern den Erfolg der Initiative: Allein im Jahr 2025 nahmen rund **6.000 Mitarbeiter:innen aus 100 Unternehmen** an den MOVE DAYS teil. Insgesamt wurden **7,8 Mio. Bewegungsminuten, 552 Mio. Schritte** – umgerechnet etwa **zehn Erdumrundungen** – sowie **mehr als 125.000 Video-Übungen** zu körperlicher und mentaler Gesundheit dokumentiert. Die Kombination aus Bewegung, bewusster Ernährung, mentalen Übungen und Team-Challenges sorgte für mehr Aktivität im Alltag, verbesserte Stimmung im Team und einen messbaren gesundheitlichen Mehrwert.

Verlängerte Anmeldefrist bis 16. Februar 2026

Aufgrund des großen Interesses wurde die **Anmeldefrist für die MOVE DAYS 2026 verlängert**. Unternehmen – vom EPU bis zum Großkonzern - können sich **bis einschließlich 16. Februar 2026** unter www.movedays.com registrieren und ihren Mitarbeiter:innen die Teilnahme ermöglichen.

Infomaterial für die interne und externe Kommunikation sowie der Zugangscode werden direkt nach Anmeldung zugesendet.

Mit den MOVE DAYS bietet das Health Startup MOVEVO Unternehmen eine niedrighschwellige, digitale Lösung, um Gesundheitsförderung, Teamzusammenhalt und gesellschaftliche Verantwortung wirkungsvoll miteinander zu verbinden – und im Jubiläumsjahr 2026 erstmals auch **mit individueller Projektwahl für den guten Zweck**. Die Siegerehrung und Spendenübergabe erfolgen beim Abschluss-Event am 23. April 2026.

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, 27. Jänner 2026

Weitere Informationen und Anmeldung bis 16.02. unter:

www.movedays.com

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

Bildmaterial / Fotocredits:

- **Movevo_001_bewegung1:** Das Health Startup MOVEVO organisiert die MOVE DAYS bereits zum fünften Mal. Anlässlich des Jubiläums können die Teilnehmer:innen erstmals selbst wählen, welchem sozialen Projekt die gesammelten Punkte zu Gute kommen. © Martin Hofmann
- **Movevo_002_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_003_NicoLangmann:** Mit der Nico Langmann Foundation, der Stiftung Kindertraum und dem Verein „movevo4kids“ stehen 2026 erstmals drei soziale Projekte zur Wahl. © Nico Langmann Foundation
- **Movevo_004_Kindertraum:** Mit der Nico Langmann Foundation, der Stiftung Kindertraum und dem Verein „movevo4kids“ stehen 2026 erstmals drei soziale Projekte zur Wahl. © Stiftung Kindertraum
- **Movevo_005_movevo4kids:** Mit der Nico Langmann Foundation, der Stiftung Kindertraum und dem Verein „movevo4kids“ stehen 2026 erstmals drei soziale Projekte zur Wahl. © MOVEVO
- **Movevo_006_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.