

Wie Bewegungsminuten die betriebliche Fitness steigern

Der Startschuss für die Firmenchallenge 2021 ist gefallen. Jetzt anmelden und „heilsame“ Bewegungsminuten sammeln.

08.09.2021, 13:30



© ADOBESTOCK, ANDREY POPOV

Auch im Büro kann man etwas für die Fitness tun.

Bis 26. Oktober sind Unternehmer und Mitarbeiter gefordert, bei einem Wettbewerb Bewegungsminuten zu sammeln und so aktiv an Gesundheit und Wohlbefinden zu „feilen“. In über 100 frei wählbaren Sportarten besteht die Möglichkeit, allein oder in der Gruppe sportlich aktiv zu sein. Der Zeitraum über 50 Tage (7. September bis 26. Oktober) ist nicht zufällig gewählt. Laut wissenschaftlichen Erkenntnissen ist nach dieser Zeitspanne die Wahrscheinlichkeit groß, neue Verhaltensweisen nachhaltig in den Alltag zu integrieren.

Das Fitness-Programm

Die vielen Vorteile – wie das kostenlose Online-Fitnessstudio, die Vorträge von Sport-Legenden und Experten über Ernährung, Bewegung und mentale Fitness sowie die kostenlosen Fortbildungsmöglichkeiten wie der Bene-fit ICH-Manager – stehen allen teilnehmenden Firmen und deren Mitarbeitern bis 26. Oktober zur Verfügung. „Alle Mitarbeiter leisten damit einen Beitrag für das Endergebnis des Unternehmens, ohne Spitzensport betreiben zu müssen. So dient die Firmenchallenge auch als digitaler gruppenspezifischer Motivator, Bewegung niederschwellig in den eigenen Alltag zu integrieren“, sagt Andreas Heralic, Geschäftsführer von SPORTS.Selection und Initiator der Firmenchallenge. Die Unternehmen sowie alle Teilnehmer werden bei der Challenge von Sport- und Ernährungswissenschaftlern und psychologischen Beratern – den Lebensberatern – sowie von Olympiasiegern, Weltmeistern, Sport-Legenden und Spitzensportlern unterstützt. Sie liefern mit Workshops, Keynotes und Tipps wissenschaftliche und persönliche Einblicke in ihre Gewinnermentalität. Prominente Botschafter der Firmenchallenge sind: Elisabeth Görgl, Kira Grünberg oder Alexandra Meißnitzer. Auch nach dem offiziellen Startschuss ist die Anmeldung noch möglich. www.firmenchallenge-oesterreich.at

Das könnte Sie auch interessieren



Wie Corona auch die Babypause regelt

Das Virus wirkt sich auch auf die Beschäftigung von schwangeren Mitarbeiterinnen aus. Was zum Schutz der werdenden Mütter zu beachten ist. [➤ mehr](#)



Corona und der Urlaub

Mit welchen Konsequenzen müssen Mitarbeiter rechnen, wenn sie in Corona-Risikogebieten urlaube? Die WKO-Experten klären auf. [➤ mehr](#)



Von der Idee zur erfolgreichen Gründung

Die besten Tipps und Tricks rund um das Thema Unternehmensgründung gibt es am 9. Oktober bei der Gründermesse in Graz. [➤ mehr](#)