

Bewegung für alle! So revolutioniert die Firmenchallenge Österreich die Gesundheit

Währing: Die Firmenchallenge 2025 fördert Gesundheit und Bewegung am Arbeitsplatz mit über 21.000 gepflanzten Bäumen.



Währing, Österreich - Inmitten der steigenden Herausforderungen im Bereich der Gesundheit in Österreich hat die Firmenchallenge Österreich eine vielversprechende Initiative ins Leben gerufen. Diese wurde 2019 ins Leben gerufen und verfolgt das Ziel, Bewegung und Sport nachhaltig in den Alltag der Menschen zu integrieren. Angeführt von Dr. Andreas Heralic, CEO der Firmenchallenge, und unterstützt von der Wirtschaftskammer Wien, wurde ein Konzept entwickelt, das über 50 Tage läuft – von 1. Oktober bis 19. November. Dabei geht es nicht nur um Fitness, sondern darum, eine neue Gesundheits- und Bewegungskultur zu schaffen.

WKW-Bezirksobmann Dieter Steup betont in einem Interview die Notwendigkeit der Initiative, da 75% der Österreicher:innen sich zu wenig bewegen. Dieses Problem wird als alarmierend erachtet, vor allem wenn man bedenkt, dass weniger als ein Drittel der Bevölkerung die Empfehlungen der WHO erfüllt, die mindestens 150 Minuten moderate Bewegung pro Woche vorschlagen. Diese Erkenntnisse wurden in repräsentativen Studien bestätigt, die in den Jahren 2019 und 2023 durchgeführt wurden und aufzeigen, dass der Befund seit 2015 tendenziell schlechter geworden ist.

Ein einfacher Zugang zur Gesundheitsförderung

Die Firmenchallenge bietet einen niederschwelligen Ansatz zur Gesundheitsförderung und stärkt gleichzeitig das Employer Branding. Eine Auswertung ergab, dass 98% der Teilnehmer:innen das Konzept positiv bewerten und 89% angeben, dass es ihnen leichter fällt, aktiv zu bleiben. Nachhaltige Gewohnheiten stehen im Vordergrund, sodass die Teilnehmer:innen auch nach Ende der Challenge motiviert bleiben.

In diesem Rahmen zeigt sich auch der positive Einfluss auf die Unternehmen: Weniger Fluktuation und krankheitsbedingte Ausfälle, eine stärkere Nutzung bestehender Gesundheitsangebote und ein verbessertes Arbeitgeberimage sind nur einige der messbaren Effekte, die Unternehmen erwarten können. Besonders spannend ist, dass seit 2022 für jede Firmenanmeldung und jede tausendste Bewegungsminute Bäume gepflanzt werden. Über 21.000 Bäume konnten dadurch bereits gesetzt werden.

Prominente Unterstützung und positive Ergebnisse

Unterstützt wird die Initiative von Prominenten wie Armin

Assinger und Clemens Doppler, die die Wichtigkeit der Bewegungskultur in Österreich hervorheben. Auch Sportler und Sportlerinnen, wie die ehemalige Stabhochspringerin Kira Grünberg, betonen den Wert dieser Challenge für Mitarbeiter:innen. Felix Gottwald, Olympionike, weist auf die Dringlichkeit hin, eine Bewegungskultur in Österreich zu etablieren, da Österreich im Durchschnitt nur 57 gesunde Lebensjahre erreicht – unter dem EU-Durchschnitt von 64 Jahren.

Die Firmenchallenge hat gezeigt, dass ein großer Bedarf an Gesundheits- und Bewegungsangeboten besteht. Laut einer Studie von marketagent.com sind viele Arbeitnehmer:innen an solchen Programmen interessiert. Die positiven Effekte der Firmenchallenge in den Jahren 2019 bis 2022 sind zusätzliche empirische Belege dafür, dass die Initiative auf großes Interesse stößt und motiviert, bestehende Gesundheitsangebote zu nutzen.

Mit dem Motto „informieren – sensibilisieren – bewegen“ zielt die Firmenchallenge darauf ab, die Integration von Bewegung in den Arbeitsalltag zu fördern. Ein Erfolg in dieser Hinsicht kann nicht nur die physische Gesundheit stärken, sondern auch die psychische. Denn wie Dr. Wendy Suzuki, Neurowissenschaftlerin, betont, haben regelmäßige körperliche Aktivitäten zahlreiche positive Effekte auf das Gehirn, die sowohl im Berufs- als auch im Privatleben entscheidend für Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit sind.

Die Zukunft der betrieblichen Gesundheitsförderung sieht digitale und flexible Lösungen vor, die sowohl für Homeoffice-Mitarbeiter als auch für Firmen von Bedeutung sein werden. Die Firmenchallenge zeigt beispielhaft, wie Gesundheit und Bewegung erfolgreich in das tägliche Leben integriert werden können – ein Ansatz, der in der heutigen Zeit mehr denn je notwendig ist.

Weitere Informationen finden Sie auf den Webseiten der

Wirtschaftskammer Wien und der **Firmenchallenge**.

Details	
Ort	Währing, Österreich
Quellen	• www.wko.at • www.wien-firmenchallenge.at

Besuchen Sie uns auf: aktuelle-nachrichten.at