

# Eventkalender 2026

Wir helfen Ihnen dabei, Ihre Mitarbeitenden kostenfrei für ein gesünderes Leben zu aktivieren. Unsere Challenges motivieren Ihre Belegschaft, wichtige Gesundheitsthemen praktisch und alltagstauglich anzugehen. Gleichzeitig unterstützen wir die Verantwortlichen für das BGM im Unternehmen durch kostenlose Webinare, in denen wir aktuelle Herausforderungen im BGM aufgreifen und direkt umsetzbare Lösungen vermitteln.

## Übersicht

Do. 22. Januar 26	30 Tage Balance Challenge
Mi. 25. Februar 26	BGM in Zeiten knapper Budgets
Di. 17. März 26	30 Tage Schmerzfrei Challenge
Di. 21. April 26	Schwer zu erreichende Zielgruppen mobilisieren
Mi. 06. Mai 26	Fit in den Frühling
Juni - September 26	SOMMERPAUSE
Mo. 01. Dezember 26	Adventskalender mit Live-Event

 Events für Ihre Mitarbeitenden

 Webinare für das BGM-Team

# Exklusive Webinare für das BGM-Team

Mittwoch, 25.02.2026, 10:30 Uhr

## **BGM in Zeiten knapper Budgets - auch mit kleinen Mitteln Großes bewegen!**

Erfahren Sie, welche kostengünstigen Alternativen im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) zur Verfügung stehen und wie Sie mithilfe von Key Performance Indicators (KPIs) die Geschäftsleitung von Ihren Maßnahmen überzeugen können. In diesem Event wird gezeigt, wie Sie auch bei begrenzten Ressourcen eine nachhaltige Gesundheitsförderung ermöglichen. Sie erhalten praxisnahe Strategien für eine erfolgreiche Umsetzung.

**Referent:** Ringo Mosch

Dienstag, 21.04.2026, 10:30 Uhr

## **Schwer zu erreichende Zielgruppen in der Produktion oder an dezentralen Arbeitsplätzen mobilisieren**

Dieses Event richtet sich an Unternehmen, die Mitarbeitende in der Produktion oder an dezentralen Standorten besser erreichen und für Gesundheitsmaßnahmen aktivieren möchten. Es werden praxisnahe Strategien vorgestellt, um auch schwer zugängliche Zielgruppen nachhaltig einzubinden und zu motivieren. Lernen Sie effektive Methoden kennen, um den Gesundheitsgedanken in alle Bereiche des Betriebs zu tragen.

**Referent:** Ringo Mosch

# Events für Ihre Mitarbeitenden

Donnerstag, 22.01.2026, 10:30 Uhr

## **30 Tage Balance Challenge - Mit mehr Gleichgewicht ins neue Jahr!**

Durch gezielte Übungen verbessern Ihre Mitarbeitenden direkt ihr Gleichgewicht, ihre Koordination und ihre Reaktionsfähigkeit. So kann das Risiko von Unfällen wie Rutschen, Stolpern oder Stürzen deutlich gesenkt werden. Die Balance Challenge liefert praktische Tipps und motivierende Impulse, um sicherer durch den Alltag zu gehen.

**Referent:** Frédéric Marx

Dienstag, 17.03.2026, 10:30 Uhr

## **30 Tage Schmerzfrei Challenge - Schmerzreduktion durch neurozentrierte Ansätze**

Bei dieser Challenge steht eine neurozentrierte Herangehensweise an das Thema Schmerz im Mittelpunkt. Sie erhalten die Möglichkeit, Ihren Mitarbeitenden durch gezielte Übungen und wissenschaftlich fundiertes Wissen einen aktiven Umgang mit Schmerzen zu ermöglichen und ihr Wohlbefinden nachhaltig zu steigern. Die 30 Tage Schmerzfrei Challenge begleitet Ihr Team auf dem Weg zu mehr Bewegungsfreiheit und Lebensqualität.

**Referent:** Frédéric Marx

Mittwoch, 06.05.2026, 10:30 Uhr

## **Fit in den Frühling - Für die Ausdauer beim Wandern und die Figur am Strand!**

Die größte Triebfeder Ihrer Mitarbeitenden sind die persönlichen Bedürfnisse. Aus diesem Grund sprechen wir sie genau damit an. In dieser Challenge geht es darum, Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten zu überdenken und zu korrigieren. Damit erreichen Ihre Mitarbeitenden persönliche Ziele - und Sie als Arbeitgeber erhalten gesündere und leistungsfähigere Mitarbeitende.

**Referent:** Sven Bartolcic

Dienstag, 01.12.2026, 10:30 Uhr

**Adventskalender mit Live-Event - Gesunde Impulse für die Adventszeit!**

Aktuell begeistern wir die Mitarbeitenden mit der *Reise durchs Gehirn* Level 1 und 2, in der wir neurozentrierte Übungen für mehr Wohlbefinden und sichere Bewegung anwenden. Für 2026 wird es eine dritte Auswahlmöglichkeit geben. Lassen Sie sich überraschen!

# Aktivierung von Mitarbeitenden

Unsere kostenfreien Aktionen bieten sofortigen Mehrwert für Ihre Belegschaft und können ohne Einschränkungen genutzt werden - **entscheidend ist nur, wie viele Mitarbeitende Sie dafür aktivieren können.**

## **Kostenfreie Unterstützung**

### **Textvorlagen & Bilder**

Kommunizieren Sie die Events ganz einfach in Ihren Newslettern oder im Intranet mit unseren vorgefertigten Textbausteinen und Bildern, die den Mehrwert der Events gezielt hervorheben.

### **Plakate**

Nutzen Sie unsere druckfertigen Plakate, um die Events in der Kantine, an der Kaffeemaschine oder am schwarzen Brett sichtbar zu machen.

### **Strategiegespräch**

Vereinbaren Sie ein Strategiegespräch mit unserem erfahrenen Expertenteam und erfahren Sie, wie wir gemeinsam möglichst viele Ihrer Kolleginnen und Kollegen aktivieren und für mehr Gesundheit am Arbeitsplatz begeistern können - besonders auch diejenigen, die es am meisten benötigen.

[Textvorlagen, Bilder & Plakate  
herunterladen](#)

[Strategiegespräch vereinbaren](#)