

Academy Katalog 2025

E-Learnings & Challenges



Inhalt



E-Learnings	3
Bewegung	4
Mentale Gesundheit	5
Ernährung	7
Handlungsfeldübergreifend	8
Challenges	9
Bewegung	10
Mentale Gesundheit	11
Ernährung	12
Handlungsfeldübergreifend	13

E-Learnings



Bewegung



Gesunder Rücken

2 Wochen | Deutsch

Erfahre, wie Schmerzen im Rücken entstehen und wie du durch funktionelles Training Beschwerden reduzierst. Freue dich auf stärkende Übungen, kurze Wissensvideos sowie Alltagstipps für eine nachhaltige Rückengesundheit.



Ergonomie @ Home

2 Wochen | Deutsch

Optimiere dein Homeoffice mit unserem E-Learning "Ergonomie @ Home". Erfahre, wie du deinen Bildschirmarbeitsplatz ideal einrichtest und Verspannungen vorbeugst. Dich erwarten spannende, informative Wissensimpulse, Übungen für den Arbeitsplatz.



Yoga Basics

2 Wochen | Deutsch & Englisch

Begib dich auf eine Reise zu innerer Ruhe. In diesem E-Learning erfährst du mehr über die fünf Säulen des Yogas. Entwickle deine Yoga-Routine und genieße praktische Einheiten, spannende Aufgaben und informativen Wissensvideos.



Bewegte Pause

2 Wochen | Deutsch

Entdecke Strategien, um Verspannungen und Schmerzen im Arbeitsalltag zu minimieren. Lerne aktiv körperlichen Ausgleich zu schaffen, profitiere von Expertenwissen und Alltagstipps zur Förderung deiner Gesundheit am (mobilen) Arbeitsplatz.



Qi Gong

3 Wochen | Deutsch

Erhalte einen Einblick in die drei Säulen des Qi Gongs und erfahre, wie Qi Gong die Gesundheit fördern kann. Dich erwarten informative Blogbeiträge, erhalte Praxistipps und nimm an aufschlussreichen Aufgaben und Quizfragen teil.

Mentale Gesundheit



Work Life Balance

2 Wochen | Deutsch & Englisch

Erfahre, wie du ein gesundes Gleichgewicht zwischen Beruf und Privatleben finden kannst. Von der Reflexion deiner aktuellen Work Life Balance bis hin zu praktischen Übungen und Tipps für deinen Alltag ist hier alles dabei.



Resilienz

2 Wochen | Deutsch & Englisch

Entwickle deine mentale Superkraft. Erfahre mehr über die sieben Säulen der Resilienz und lerne dein Glück selbst in die Hand zu nehmen. Das E-Learning bietet dir kurze Wissensimpulse, praktische Übungen und vieles mehr.



Schlaf

2 Wochen | Deutsch & Englisch

In diesem E-Learning lernst du die Welt des erholsamen Schlafs näher kennen. Erfahre, wie Routinen, Ernährung und Stress den Schlaf beeinflussen. Entdecke die Wichtigkeit für deine Gesundheit und optimiere deine Schlafqualität.



Achtsamkeit

2 Wochen | Deutsch & Englisch

Entdecke die Kraft des gegenwärtigen Moments. Erlebe die wissenschaftlich belegten Vorteile für Konzentration und mentale Gesundheit. Genieße Impulse der Entspannung und erfahre, wie Achtsamkeit dein Leben bereichert.

Mentale Gesundheit



Stressmanagement

2 Wochen | Deutsch & Englisch

In diesem E-Learning erfährst du, wie du besser mit Stress umgehst. Verstehe, wie Stress den Körper beeinflusst. Lerne Techniken kennen, um den täglichen Anforderungen zu begegnen – Für ein stressbefreites Leben.



Five Ways to Wellbeing

5 Monate | Deutsch & Englisch

Wir begleiten dich zu mehr Wohlbefinden. Erfahre mehr über die Themen Verbundenheit, Achtsamkeit, körperliche Aktivität, lebenslanges Lernen sowie Hilfsbereitschaft und soziale Verantwortung.

Ernährung



Immunpower

3 Wochen | Deutsch & Englisch

Kurzer Zeit zu voller Immunpower! Lerne die Verbindung von Ernährung und Immunsystem kennen. Erhalte Tipps, wie du deine Immunpower steigern kannst, um jeden Tag fit und vital zu starten.



Meal Prep

2 Wochen | Deutsch & Englisch

In unserem E-Learning zum Thema Meal Prep entdeckst du gesunde Rezepte, die schnell gemacht sind und sich zum „Vorkochen“ eignen. Lerne, wie du mit effizienter Vorbereitung Zeit sparst und deine Ernährung optimierst.



Ernährungs-kompass

5 oder 10 Wochen | Deutsch

Dieser Wegweiser durch die Vielfalt der Ernährung vermittelt dir die Basics und räumt mit Mythen auf. Erhalte Alltagstipps für eine ausgewogene Ernährung. Bunte Rezepte begleiten dich auf deinem Weg.

Handlungsfeldübergreifend



Männergesundheit

2 Wochen | Deutsch

In unserem E-Learning erfährst du mehr über Männergesundheit. Wir schauen auf die Themen männliche Identität und mentale Gesundheit. Mit Wissensimpulsen und Trainingseinheiten kannst du deine Gesundheit optimal fördern.



Gesunde Ausbildung

3 Wochen | Deutsch

Werde Teil der Azubi Show. Wir präsentieren unterhaltsame Impulse zu arbeitsbezogenen Themen. Freue dich auf Theorie- und Praxisvideos, Challenges, Tipps und Rezepten. Jede Woche steht dabei unter einem Motto.

Challenges



Bewegung



Schritte-Challenge

Individuell | Deutsch & Englisch

Mit unserer Schritte-Challenge kommen wir Bewegung. Ob als Team, Einzelkämpfer oder im Unternehmenslauf – Mit flexiblen Anpassungen und einer ansprechenden Plattform fördert die Challenge die Gesundheit und den Teamgeist im Unternehmen.



FIT-Challenge

4 Wochen | Deutsch & Englisch

Die Fitness-Challenge vereint unterschiedliche Trainingsansätze. Absolviere die Challenge allein oder im Team. Jeder Tag steht unter einem anderen Fokus. Verfolge deine Fortschritte, tracke deinen persönlichen Erfolg und halte so deine Motivation hoch.



Fahrrad-Challenge

Individuell | Deutsch & Englisch

Bringe mit bei der Fahrrad-Challenge mehr Bewegung in deinen Alltag und leiste einen Beitrag zum Klimaschutz. Radle dich an die Spitze und nutze die Möglichkeit zur Steigerung der Mobilität und erreiche persönliche und gemeinsame Ziele.



Lauf-Challenge

4 Wochen | Deutsch & Englisch

Integriere mit uns das Laufen in deinen Alltag – ganz gleich, ob du gerade erst beginnst oder du bereits erfahrene:r Läufer:in bist. Mit Trainingsplänen, motivierenden Playlisten und fachkundiger Anleitung lernst du die Vorteile des Laufens hautnah kennen.

Mentale Gesundheit



Entspannungs- Challenge

3 Wochen | Deutsch

Begib dich auf eine Reise zu mehr Entspannung. Freue dich auf Techniken in Theorie und Praxis. Ob alleine oder im Team – Mit dem ganzheitlichen Ansatz schaffst du mehr Ruhe und Gelassenheit in deinem Alltag.

Ernährung



Plant-Based-Challenge

4 Wochen | Deutsch & Englisch

Entdecke, wie eine pflanzliche Ernährung dein Wohlbefinden fördert und einen Beitrag zum Klimaschutz leistet. Lerne die Vielfalt kennen und räume mit Mythen pflanzlicher Ernährung auf.



Trink-Challenge

4 Wochen | Deutsch & Englisch

Gesund trinken leicht gemacht! Im Team oder allein, unsere Challenge motiviert dich spielerisch, ausreichend Flüssigkeit zu dir zu nehmen. Wir begleiten dich mit Theorie und Praxis auf dem Weg zu einem optimalen Trinkverhalten.



Zucker-Challenge

4 Wochen | Deutsch

Werde mit unserer Unterstützung zum Zuckerbezwinger. Auf dich warten informative Kurzvideos, Aufgaben und leckere Rezepte ohne zugesetzten Zucker. Lerne die Basics einer zuckerreduzierten Ernährung und erhalte wertvolle Tipps.

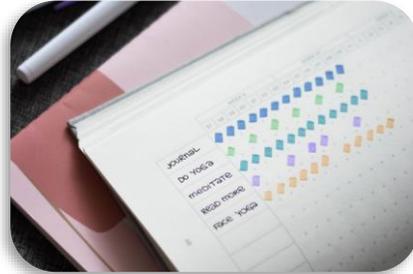
Handlungsfeldübergreifend



Digital Health Challenge

4 Wochen | Deutsch & Englisch

Begib dich auf die Reise zu einem gesünderen und nachhaltigeren Lebensstil. Nachhaltigkeit, Bewegungsförderung, gesunde Ernährung, Wohlbefinden – Erfahre, wie du deine Gesundheit umfassend verbesserst.



Healthy Habit Challenge

30 Tage | Deutsch

Möchtest du deine Vorsätze in die Tat umsetzen? Starte mit unserer Healthy Habit Challenge und lerne mit alltagstauglichen Tipps, wie du gesunde Gewohnheiten entwickelst und dauerhaft in deinen Alltag integrierst.



Neugierig geworden oder Interesse an einem anderen Thema ?

Dann melde dich gerne bei:

Julia Hoffmann
Corporate Health Consulting | Content Kreation

move UP Gesellschaft für Gesundheitsmanagement mbH
julia.hoffmann@moveup.de | +49 40 30747251 | +49 1575 1011145
Wendenstraße 130 | 20537 Hamburg | Germany