

Academy Katalog

E-Learnings & Challenges



E-LEARNINGS



Mentale Gesundheit



RESILIENZ

2 Wochen | Deutsch & Englisch

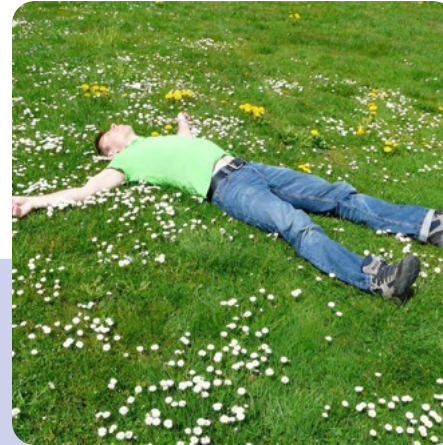
Entwickle deine mentale Superkraft. Erfahre mehr über die sieben Säulen der Resilienz und lerne dein Glück selbst in die Hand zu nehmen. Das E-Learning bietet dir kurze Wissensimpulse, praktische Übungen und vieles mehr.



SCHLAF

2 Wochen | Deutsch & Englisch

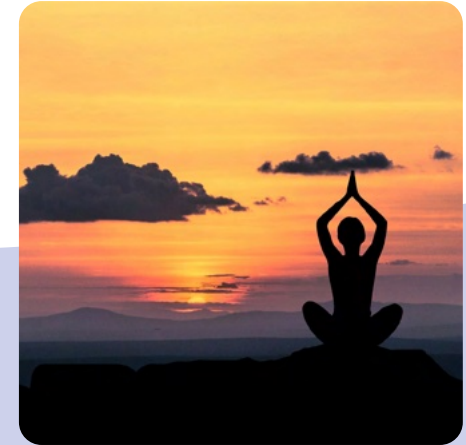
In diesem E-Learning lernst du die Welt des erholsamen Schlafs näher kennen. Erfahre, wie Routinen, Ernährung und Stress den Schlaf beeinflussen. Entdecke die Wichtigkeit für deine Gesundheit und optimiere deine Schlafqualität.



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.



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.

Unverbindlich anfragen

Ernährung



IMMUNPOWER

3 Wochen | Deutsch & Englisch

In 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.

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.

[Unverbindlich anfragen](#)

CHALLENGES



Bewegung



SCHRITTE-CHALLENGE

Individuell | Deutsch & Englisch

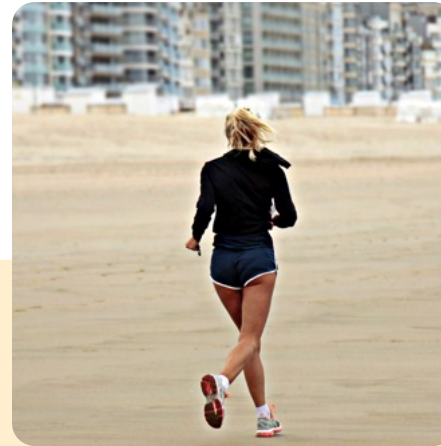
Mit unserer Schritte-Challenge kommen wir Bewegung. Ob als Team, Einzelkämpfer:in oder im Unternehmenslauf – Mit flexiblen Anpassungen und einer ansprechenden Plattform fördert die Challenge die Gesundheit und den Teamgeist im Unternehmen.



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

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.

[Unverbindlich anfragen](#)

Ernährung



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.

[Unverbindlich anfragen](#)

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 alltags-tauglichen Tipps, wie du gesunde Gewohnheiten entwickelst und dauerhaft in deinen Alltag integrierst.

[Unverbindlich anfragen](#)



Neugierig geworden oder Interesse an einem anderen Thema ?

Unverbindlich anfragen

moveUP GmbH

vertrieb@moveup.de
Wendenstraße 130 | 20537 Hamburg | Germany