



**6. FIRMENCHALLENGE ÖSTERREICH**  
Seit 2019 jährlich von 1. Oktober bis 19. November



**FIRMEN-  
CHALLENGE  
ÖSTERREICH**

WIR SUCHEN DIE AKTIVSTEN UNTERNEHMEN ÖSTERREICHS

## DR. ANDREAS HERALIC

---



- **Geschäftsführer von SPORTS.Selection**
- SPORTS.Selection ist auf Strategie, Sponsoring, CSR, BGF/BGM und Events im Sport- und Gesundheitsmarketing spezialisiert und vermittelt darüber hinaus über 75 Sport-Legenden und Experten für Vorträge, Kunden- & Mitarbeiter-Incentives, Show-Auftritte sowie Influencermarketing und als Testimonials in die Wirtschaft.

# FACHGRUPPE PERSONENBERATUNG & PERSONENBETREUUNG

---

## Personenberatung - „Lebensberater:innen“

- Die Berufsgruppe Lebens- & Sozialberater:innen umfasst folgende Tätigkeitsfelder:
  - **Psychologische Beratung**  
Beratung, Coaching, Counseling und Betreuung von Personen
  - **Ernährungsberatung**  
Gesteigertes Wohlbefinden durch bewusste Ernährung
  - **Sportwissenschaftliche Beratung**  
Motivation zur gesunden Bewegung

## Personenbetreuung

- **Personenbetreuer:innen**
- **Organisation von Personenbetreuung**

Diese Expert:innen beteiligen sich aktiv an der Firmenchallenge und stehen den Teilnehmer:innen mit ihrem Know-How zur Verfügung.



**FIRMEN-  
CHALLENGE  
ÖSTERREICH**

WIR SUCHEN DIE AKTIVSTEN UNTERNEHMEN ÖSTERREICHS

## MAG. HARALD HARIS G. JANISCH

---



- Fachgruppenobmann für die Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung in der Wirtschaftskammer Wien
- Sportwissenschaftler, psychosozialer Berater, Mediator und Coach
- Gründer und Inhaber KI-DO Selbstschutz- und Bewegungssysteme sowie des HARISMA Beratungs- und Ausbildungszentrums
- Initiator des Wiener Resilienz Modells für Personen- und Organisationsberatung



**FIRMEN-  
CHALLENGE  
ÖSTERREICH**

WIR SUCHEN DIE AKTIVSTEN UNTERNEHMEN ÖSTERREICHS

## DAS IST DIE FIRMENCHALLENGE ÖSTERREICH

---

- **Seit 2019 ist die Firmenchallenge Österreich DAS wissenschaftlich fundierte digitale 50-Tage-Gesundheitsprogramm für Unternehmen und deren Mitarbeitende, das spielerisch eine positive Lebensstilveränderung ermöglicht.**
- **Mit der Firmenchallenge verbinden wir innovative Gesundheitsförderung, attraktives Employer Branding und soziale Verantwortung** wirksam und authentisch miteinander.
- **Der niederschwellige Gamification-Ansatz** macht Gesundheit zum **Teamerlebnis**, stärkt den Zusammenhalt und steigert die **Arbeitgeberattraktivität** - die Ergebnisse sprechen für sich.



**WIESO GIBT ES DIE  
FIRMENCHALLENGE SEIT 2019?**



**FIRMEN-  
CHALLENGE  
ÖSTERREICH**

WIR SUCHEN DIE AKTIVSTEN UNTERNEHMEN ÖSTERREICHS

# FIRMENCHALLENGE ÖSTERREICH

## Ausgangslage

**“Weniger als ein Drittel der österreichischen Bevölkerung erfüllt die Bewegungsempfehlungen der WHO (150 Minuten Bewegung/ Woche). Österreich ist also unbeweglich, unsportlich, zu faul.“**

*(Studie Sports-Econ-Austria/ BSO 2015)*

## Neue Bewegungskultur in Österreich

**Übergeordnetes Ziel der Firmenchallenge Österreich ist es gemeinsam mit den **Partnern** und den **teilnehmenden Firmen (!)** – wissenschaftlich fundiert - eine neue Bewegungskultur in Österreich zu schaffen.**

**Dabei vereint sie drei Themen, die uns „bewegen“: **Gesundheit, Umwelt & Wirtschaft****

# EHRENAMTLICHE BOTSCHAFTER:INNEN

## UNTERSTÜTZEN DIE FIRMENCHALLENGE



**Kira  
Grünberg**



**Michael  
Walchhofer**



**Julian  
Knowle**



**Andreas  
Onea**



**Lizz  
Görgl**



**Johnny  
Ertl**



**Clemens  
Doppler**



**Roland  
Königshofer**



**Armin  
Assinger**



**Nicole  
Trimmel**



**P.A.  
Straubinger**



**Hans-Peter  
Hutter**

## BASIEREND AUF WISSENSCHAFTLICHEN ERKENNTNISSEN

- **Knapp 50%** der Mitarbeiter:innen wünschen sich mehr **Angebote zu FOOD – MOVE – MIND!**
- **38,8%** wünschen sich von der Firma mehr Unterstützung im Bereich **Bewegung, 47,3% bei Mentaler Fitness (55% bei den 18-29-Jährigen)**
- **61,8%** haben **keinen Zugang zu (Betriebs-) Sportangeboten!**

\*BGF April 2019 & 2023 – repräsentative Studie von marketagent.com im Auftrag von SPORTS.Selection – [Hier downloaden](#)

marketagent.



**FIRMEN-  
CHALLENGE  
ÖSTERREICH**

WIR SUCHEN DIE AKTIVSTEN UNTERNEHMEN ÖSTERREICHS

**85%** konnten ihren Fokus bewusst auf Gesundheit und Wohlbefinden legen

Quelle: Teilnehmerumfrage 2023

### Warum 50 Tage?

Der Zeitraum über 50 Tage ist **nicht zufällig** gewählt. Laut wissenschaftlichen Erkenntnissen ist nach dieser Zeitspanne die Wahrscheinlichkeit groß, **neue Verhaltensweisen nachhaltig in den Alltag zu integrieren** und „Rückfälle“ zu vermeiden.

## Vergleich Österreich / Schweden

		
Lebenserwartung Frauen	84 Jahre	85,1 Jahre
Lebenserwartung Männer	79,3 Jahre	81,9 Jahre
Lebenswerte Jahre in (sehr) guter Gesundheit - Frauen	64,7 Jahre	72,7 Jahre
Lebenswerte Jahre in (sehr) guter Gesundheit - Männer	63,1 Jahre	72,8 Jahre

- Bei einer vergleichbaren Lebenserwartung haben schwedische Frauen **8 Jahre** in (sehr) guter Gesundheit mehr, schwedische Männer sogar um **9,7 Jahre**



**FIRMEN-  
CHALLENGE  
ÖSTERREICH**

WIR SUCHEN DIE AKTIVSTEN UNTERNEHMEN ÖSTERREICHS



## **PFLEGEFALLE: FÜRS ALTER VORSORGEN**

- **Deutlich größerer Anteil von Pflege- bzw. Betreuungsbedürftigen** bei den Über-65-Jährigen in Österreich als bspw. Schweden, Dänemark oder Niederlande
  - Anteil in nordischen Ländern: 9,1%
  - Anteil in Österreich: 22,8%
- Zusätzlich problematisch, da Pflegeberufe an Attraktivität verlieren und die Bevölkerung gleichzeitig immer älter wird → mehr pflege- & betreuungsbedürftige Personen bei weniger Betreuer:innen & Pfleger:innen (Pflegefalle)
- Ein Lösungsweg: Prävention



**FIRMEN-  
CHALLENGE  
ÖSTERREICH**

WIR SUCHEN DIE AKTIVSTEN UNTERNEHMEN ÖSTERREICHS



## MISSION & ZIEL DER FIRMENCHALLENGE

### Mission

- **Bewegung & Sport** nachhaltig in den Alltag integrieren
- Sensibilisierung für **Ernährung und mentale Fitness**
- **Förderung der Umwelt**
- **Lebensstilveränderung** in 50 Tagen

### Wie funktioniert's?

- **50 Tage** lang über die App **Bewegungsminuten** sammeln
- **Gruppendynamisch** im Team mit Kolleg:innen
- **Positiver Wettbewerb** mit vergleichbaren Firmen (5 Kategorien)
- **Tägliche Motivation** über die App
- Regelmäßige (Live-) Keynotes & Workshops von **Sport-Legenden und Expert:innen**
- **Online-Fitnessstudio** & Mediathek zur freien Nutzung
- **Unterhaltsame Quizze** zu Sport- & Gesundheitsthemen



# FIRMEN-CHALLENGE ÖSTERREICH

WIR SUCHEN DIE AKTIVSTEN UNTERNEHMEN ÖSTERREICHS

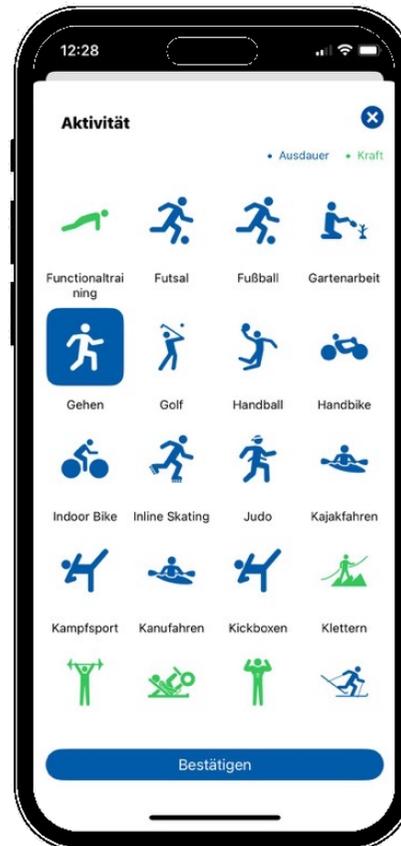
## DIE APP DER FIRMENCHALLENGE “STRAIDE“



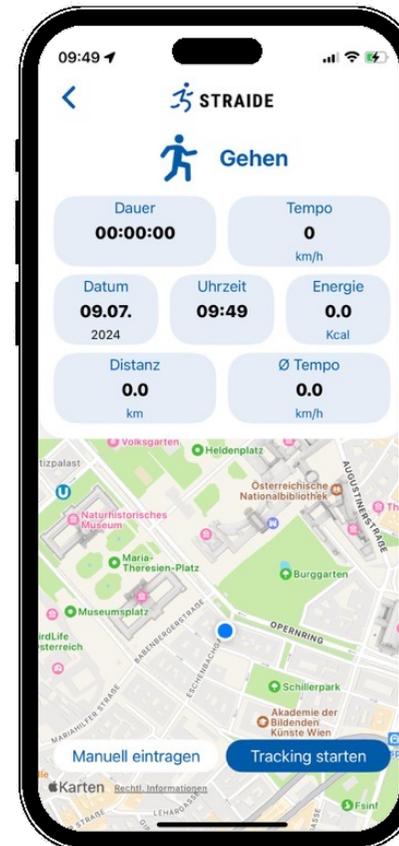
Startbildschirm



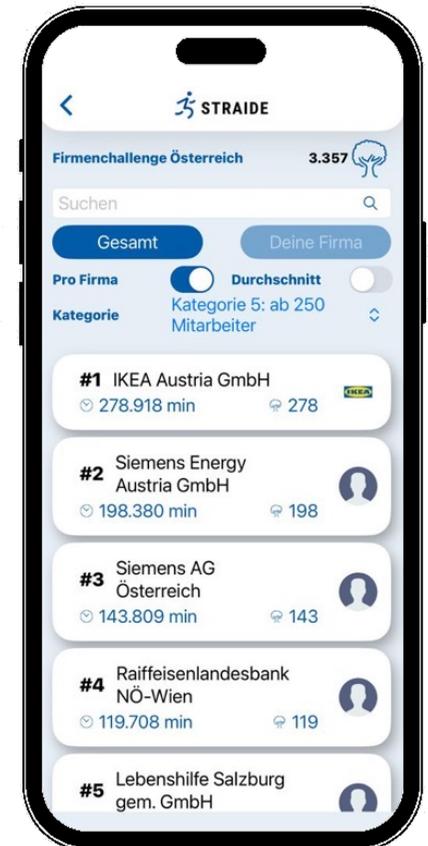
Content-Übersicht



Sportarten-Übersicht



Tracking-Oberfläche



Challenge-Ranking

## FUNKTIONEN DER APP „STRAIDE“

- **LIVE Tracking / In-App-Tracking:**  
Mit STRAIDE können Bewegungsdaten mit dem Smartphone getrackt werden
- **Manuelles Tracking:**  
STRAIDE bietet die Möglichkeit der manuellen Eingabe bzw. Korrektur von Trackingdaten – in der App sowie am Desktop
- **Tracking mittels Drittanbieter:**  
Trainingsdaten können von anderen Wearables & Apps wie bspw. Apple Watch, Garmin oder Polar übernommen werden

**Es braucht – eigentlich – nur die App, um an der Firmenchallenge teilnehmen zu können (Datenerfassung auch über Desktop möglich).**

- Erfassung von Tageszielen → User können festhalten, welche gesunden Gewohnheiten sie täglich umsetzen (DSGVO-konform)
  - Zuckerfreie Ernährung
  - Vegetarische Ernährung
  - Ausreichend Wasser
  - Ausreichend Schlaf
  - Nikotinfrei
  - Alkoholfrei



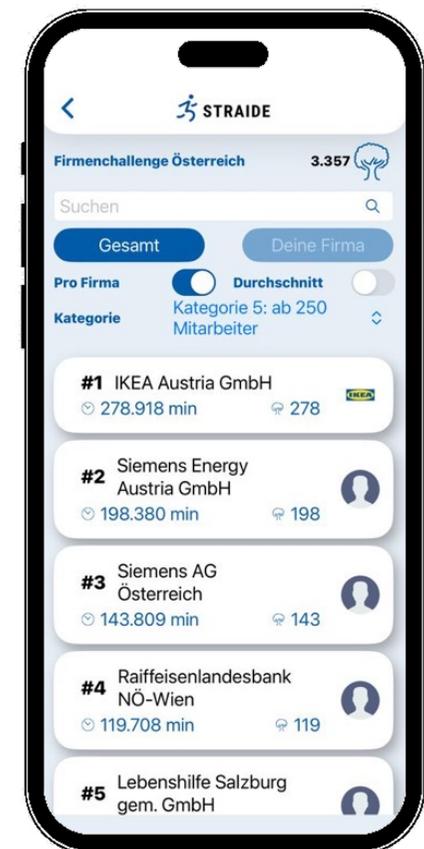
# FUNKTIONEN DER APP „STRAIDE“

## Kommunikation

- Erstellung von Beiträgen & Events
- In-App-Posteingang
- Push-Benachrichtigungen

## Rankings

- Firmenranking absolut (gesamt und nach Kategorie)
- Firmenranking durchschnitt (gesamt und nach Kategorie)
- Individualranking
- Internes Individualranking
- Internes Teamranking





**FIRMEN-  
CHALLENGE  
ÖSTERREICH**

WIR SUCHEN DIE AKTIVSTEN UNTERNEHMEN ÖSTERREICHS



# WOCHENTHEMEN & WOCHENCHALLENGES

## Wochenthemen

- **Woche 1:** Alltag & Bewegung
- **Woche 2:** Mentale Fitness
- **Woche 3:** Ernährung
- **Woche 4:** Ziele erreichen: Alleine und im Team
- **Woche 5:** Self Care: Achtsame Lebensführung & Routinen
- **Woche 6:** Familie
- **Woche 7:** Umwelt & Nachhaltigkeit

## Fun- & Wochenchallenges

- Jede Woche neue Challenges, um Motivation aufrecht zu halten (bspw. Abfahrtshocke gegen Michael Walchhofer, ...)



**FIRMEN-  
CHALLENGE  
ÖSTERREICH**

WIR SUCHEN DIE AKTIVSTEN UNTERNEHMEN ÖSTERREICHS



## **EINIGE HIGHLIGHTS DER FIRMENCHALLENGE 2024**

- **Live-Session mit Alexander & Angelika Pointner**  
Depressionen erkennen, Rückschläge verarbeiten
- **Live-Session mit RAAM-Finisher Lukas Kaufmann**  
Ziele erreichen, Grenzen überwinden
- **Live-Session mit der Schuldnerberatung Wien**  
Finanzielle Gesundheit (B2B & B2C)
- **Live-Session mit Doppel-Weltmeisterin Alexandra Meissnitzer**
- **Live-Session mit Extrem-Sportler Wolfgang Fasching**

# DIE GESUNDHEIT UND GLEICHZEITIG DIE UMWELT AKTIV FÖRDERN - ES WAR NOCH NIE SO EINFACH!

Das Konzept der Firmenchallenge reduziert den **CO<sub>2</sub>-Fußabdruck** und leistet damit einen Beitrag zum **Schutz der Erde**.

- **Während und nach der Firmenchallenge**  
Verzicht auf CO<sub>2</sub>-reiche Fortbewegungsmittel ► Verwendung des **Fahrrads, kurze Wege werden vermehrt zu Fuß erledigt**
- **Ernährungsverhalten** ändert sich ► durch praktische Tipps unserer **Ernährungsexpert:innen und den kostenlosen Studien**. Es wird bewusster, regionaler und nachhaltiger eingekauft

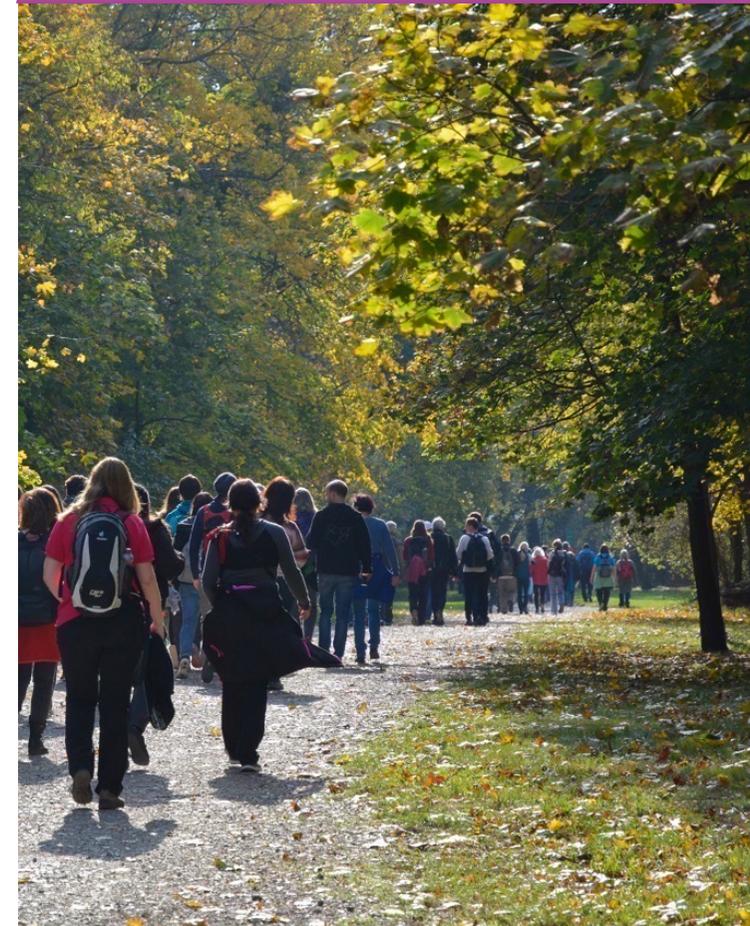
Dieser Effekt wird zusammen mit unseren Partnern (2023: **GROW MY TREE** und **Ex-Fußballprofi Johnny Ertl**) verstärkt:

- **Jede Firmen-Anmeldung = 1 Baum**
- Alle **1.000 Bewegungsminuten** wird **1 Baum** gepflanzt
- Zusatzpaket Umwelt (inkl. Baum-Zertifikat)
- Seit 2022 wurden bereits über 14.000 Bäume gepflanzt



**FIRMEN-  
CHALLENGE  
ÖSTERREICH**

WIR SUCHEN DIE AKTIVSTEN UNTERNEHMEN ÖSTERREICHS





**FIRMEN-  
CHALLENGE  
ÖSTERREICH**

WIR SUCHEN DIE AKTIVSTEN UNTERNEHMEN ÖSTERREICHS

## BENEFITS DER FIRMENCHALLENGE ÖSTERREICH



**50 Tage | 7 Wochen | 7 Themen:** Sensibilisierung & Aktivierung auf wissenschaftlicher Basis und laufende Motivation



**Tägliche Live-Einheiten** mit Sport-Legenden & Gesundheitsexpert:innen + große Auswahl an Health-Content



**Kostenlose Fortbildungsmöglichkeit** inkl. Gütesiegel & Zertifikat der Wirtschaftskammer



**Reduzierung des ökologischen Fußabdrucks**, fördert den Umweltschutz und pflanzt Bäume



**Teilnahme-Zertifikat und Baumkunde** für jedes Unternehmen und jede:n einzelne:n Teilnehmer:in



**SDG-relevante KPIs** werden zur Verfügung gestellt und können im firmeneigenen SDG-Report erwähnt werden



**100% digital und ortsunabhängig** - im Büro & Homeoffice mit unserer Datenschutz-konformen App



**Prämierung & Preise** für die besten Unternehmen in jeder Kategorie



**FIRMEN-  
CHALLENGE  
ÖSTERREICH**

WIR SUCHEN DIE AKTIVSTEN UNTERNEHMEN ÖSTERREICHS

## EFFEKTE DER FIRMENCHALLENGE ÖSTERREICH



**Beitrag zur Schaffung einer neuen Gesundheits- & Bewegungskultur** in Österreich durch Ihre Firma (CSR!)



**Weniger Fluktuation und Krankheitstage** durch glücklichere und fittere Mitarbeiter:innen



**Vermehrte Nutzung bestehender BGF-Maßnahmen** und (Bewegungs-) Angebote, wirkt synergetisch & komplementär



**Förderung der Gesundheit, Stärkung der Grundmotivation** sowie des Teamgefüges und der Identifikation mit der Firma



**Positives Employer-Branding** durch Förderung der Mitarbeiter:innen-Gesundheit, Umweltschutz und unsere Botschafter:innen aus Sport & Wissenschaft



**Positive Effekte auf die Familie** durch den verstärkten Fokus auf die eigene Gesundheit



**FIRMEN-  
CHALLENGE  
ÖSTERREICH**

WIR SUCHEN DIE AKTIVSTEN UNTERNEHMEN ÖSTERREICHS



## DIE FIRMENCHALLENGE WIRKT

### Zahlen zur Firmenchallenge Österreich 2023

- ❖ **5,5 Mio.** Bewegungsminuten
- ❖ **5.500** Bäume werden gepflanzt
- ❖ **ø 455** Minuten/Woche pro Teilnehmer:in
  
- ❖ **ø 65** tägl. Bewegungsminuten/Teilnehmer:in bei über 3.000 Teilnehmer:innen aus 200 Firmen



**FIRMEN-  
CHALLENGE  
ÖSTERREICH**

WIR SUCHEN DIE AKTIVSTEN UNTERNEHMEN ÖSTERREICHS

## FEEDBACK

**95%**

der Mitarbeiter:innen gefällt  
das Konzept der  
Firmenchallenge

**86%**

sehen das Konzept der  
Firmenchallenge als Mehrwert  
für sich und ihre Kolleg:innen

**83%**

finden es leichter, mit Angeboten  
wie der Firmenchallenge am Ball  
zu bleiben

**70%**

konnten ihren Fokus bewusst  
auf Bewegung, Ernährung und  
mentale Fitness legen

Die drei wichtigsten Faktoren für die Teilnahme waren:

- ❖ Beitrag zur eigenen Gesundheit
- ❖ Gruppendynamik
- ❖ Der Umwelt-Aspekt

# BENEFITS FÜR DIE TEILNEHMER:INNEN

## LEISTUNGEN IM WERT VON € 1.500,- PRO PERSON



**FIRMEN-  
CHALLENGE  
ÖSTERREICH**

WIR SUCHEN DIE AKTIVSTEN UNTERNEHMEN ÖSTERREICHS

- **Nutzung der App STRAIDE** (inkl. Vor- & Nachlaufzeit)
- **Vollumfängliches Begleitprogramm zu Gesundheitsthemen während der Firmenchallenge**
  - Tägliche Live Sports-Break, Live Mental-Break und Workshops sowie Live-Sessions mit Sportlegenden und Expert:innen
  - Große Mediathek zur freien Nutzung mit Podcasts & Videos: Q&A's mit Sportlegenden und Expert:innen
  - (Livestream-)Tickets für MENTAL. in Form im Wert von € 99,- pro Person
- **Kostenloser Zugriff auf Tutorials & Fortbildungsmöglichkeiten**
  - Bene-fit ICH-Manager I (0 statt 220€), Bene-fit ICH-Manager II (0 statt 280€)
- **Nachhaltigkeitsimpact**
  - Baumpflanzungen inkl. Baumurkunde
- **Kostenlose und vergünstigte gesundheitsrelevante Angebote** unserer Partner & Unterstützer in unserer Benefit-World





**FIRMEN-  
CHALLENGE  
ÖSTERREICH**

WIR SUCHEN DIE AKTIVSTEN UNTERNEHMEN ÖSTERREICHS

# UNSERE PARTNER BEI DER FIRMENCHALLENGE ÖSTERREICH



**WIRTSCHAFTSKAMMER WIEN**  
Personenberatung & Personenbetreuung



**WIRTSCHAFTSKAMMER ÖSTERREICH**

**youunion**  
Die Daseinsgewerkschaft



**ÖBSV**  
Österreichischer Betriebssport Verband



**marketagent.**



**trend.**



**SPORT**  
aktiv





**FIRMEN-  
CHALLENGE  
ÖSTERREICH**

WIR SUCHEN DIE AKTIVSTEN UNTERNEHMEN ÖSTERREICHS

## **BISHERIGE TEILNEHMER DER FIRMENCHALLENGE ÖSTERREICH**

---

- ASFINAG
- CARITAS
- Coca-Cola HBC Österreich
- DB Schenker
- Eni Austria GmbH
- ERGO & D.A.S.
- Flughafen Wien
- Ford Motor Company (Austria) GmbH
- Infoscreen Austria GmbH
- IKEA Österreich
- Julius Meinl Austria GmbH
- Novartis
- OMV
- Pfizer
- Raiffeisenlandesbank NÖ-Wien
- RegionalMedien Austria
- RTR GmbH
- S Immo AG
- Saubermacher
- Siemens Energy Austria
- Siemens AG Österreich
- Sky Österreich
- Verbund AG
- Wien Energie GmbH
- Zürich Versicherungs-AG
- **Und viele mehr!**

# BUCHBARE PAKETE

## FIRMENCHALLENGE ÖSTERREICH



LEISTUNGEN	LIGHT	CLASSIC	PREMIUM
Bewegungsminuten sammeln	✓	✓	✓
Food-Move-Mind-Paket	✗	✓	✓
Auswertungspaket	✗	✗	✓
Interne Firmenteams	✗	✗	✓
Internes Firmen-Einzelranking	✗	✗	✓
MENTAL. in Form-Paket	✗	✗	✓
Branding-Paket	✗	✗	✓



# TEILNAHMEGEBÜHREN

## FIRMENCHALLENGE ÖSTERREICH 2024\*:

Kategorie/ MA	LIGHT	CLASSIC	PREMIUM
Kat. 1 (EPU)	(20€) 0 €**	40 €	-
Kat. 2 (2-9 MA)	(150€) 0 €**	350 €	1.070 €
Kat. 3 (10-24 MA)	250 €	520 €	1.250 €
Kat. 4 (25-49 MA)	450 €	860 €	1.660 €
Kat. 5 (50-99 MA)	750 €	1.140 €	2.260 €
Kat. 6 (100-249 MA)	1.230 €	2.050 €	3.430 €
Kat. 7 (250-499 MA)	1.700 €	3.350 €	4.840 €
Kat. 8 (500-999 MA)	2.200 €	5.200 €	7.460 €
Kat. 9 (ab 1.000 MA)	3.200 €	8.500 €	10.900 €

\*Wirtschaftskammer-Rabatt (60%) bereits abgezogen

\*\* Förderung durch „Verein zur Förderung der Bewegungs- und Gesundheitskultur in Österreich - VBGÖ“  
(solange die Fördermittel ausreichen)



**FIRMEN-  
CHALLENGE  
ÖSTERREICH**

WIR SUCHEN DIE AKTIVSTEN UNTERNEHMEN ÖSTERREICHS



## SIE HABEN NOCH FRAGEN? KEIN PROBLEM!

- ❖ Vereinbaren Sie Ihren persönlichen Beratungstermin mit uns:



**Sie erreichen uns auch unter:**

Tel.: +43 1 43 800 93 - 25

Mail: [info@firmenchallenge-oesterreich.at](mailto:info@firmenchallenge-oesterreich.at)



**FIRMEN-  
CHALLENGE  
ÖSTERREICH**

WIR SUCHEN DIE AKTIVSTEN UNTERNEHMEN ÖSTERREICHS





>> GESUNDE MITARBEITER:INNEN  
>> STARKE TEAM-LEISTUNGEN  
>> ERFOLGREICHE UNTERNEHMEN



+43 1 43 800 93



service@sports-selection.at