

FIRMENCHALLENGE ÖSTERREICH

Seit 2019 jährlich von
1. Oktober bis 19. November



Das ist die Firmenchallenge Österreich

Gesundheitsprogramm

Seit 2019 ist die Firmenchallenge Österreich DAS **wissenschaftlich** fundierte digitale **50-Tage-Gesundheitsprogramm** für Unternehmen und deren Mitarbeitende, das **spielerisch eine positive Lebensstilveränderung** ermöglicht.

Gesundheitsförderung

Mit der Firmenchallenge verbinden wir **innovative Gesundheitsförderung, attraktives Employer Branding** und **soziale Verantwortung** wirksam und authentisch miteinander.

Positiver Wettbewerb

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?

Ausgangslage

“Nur 26% der Männer und 21,1% der Frauen erfüllen die für Bewegung empfohlenen Mindestkriterien.“

(STATISTIK AUSTRIA -
Gesundheitsbefragung 2019:
Bevölkerung in Privathaushalten
von 18 bis 64 Jahren)

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



DR. ALEXANDER
BIACH



DI WALTER
RUCK



KARLHEINZ
KOPF



KIRA
GRÜNBERG



MICHAEL
WALCHHOFER



JULIAN
KNOWLE



NICOLE
TRIMMEL



LIZZ
GÖRGL



WOLFGANG
FASCHING



NICI
SCHMIDHOFER



CLEMENS
DOPPLER



ARMIN
ASSINGER



ANDREAS
ONEA



ALEXANDER
POINTNER



THOMAS
MORGENSTERN



PROF. DR. HANS-PETER
HUTTER



HELGE
PAYER

[Zum Video unserer Botschafter:innen](#)

Ehrenamtlicher Advisory-Board

für die bedarfsgerechte Weiterentwicklung der Firmenchallenge Österreich



“Es nutzen meistens die ohnehin Sportlichen die betrieblichen Angebote”

Basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen

Studie marketagent.com 2019/2023



89% finden es leichter, mit Angeboten wie der Firmenchallenge am Ball zu bleiben

(Quelle: repr. Teilnehmerumfrage 2024)

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.

Knapp 50% der Mitarbeiter:innen wünschen sich mehr Angebote zu **FOOD-MOVE-MIND**



47,3% wünschen sich von der Firma mehr Unterstützung bei **Mentaler Fitness** (**55%** bei den **18-29-Jährigen**)

38,8% wünschen sich von der Firma **mehr Unterstützung** im Bereich Bewegung

61,8% haben **keinen Zugang** zu **(Betriebs-)Sportangeboten**

(Quelle: ÖBSV 2019)

*BGF April 2019 & 2023 – repräsentative Studie von marketagent.com im Auftrag von SPORTS.Selection

Pflegefalle: Fürs Alter vorsorgen



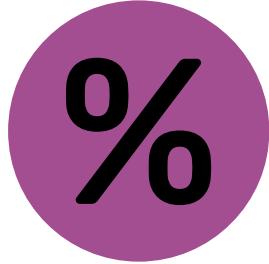
Pflegebedürftige

Deutlich größerer Anteil von Pflege- bzw. Betreuungsdürftigen bei den über 65-Jährigen in Österreich als bspw. Schweden, Dänemark oder Niederlande



Attraktivität des Pflegeberufs

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)



Anteil Pflegebedürftiger

Anteil in nordischen Ländern: 9,1%
Anteil in Österreich: 22,8%



Lösungsweg

Prävention



Mission & Ziel der Firmenchallenge

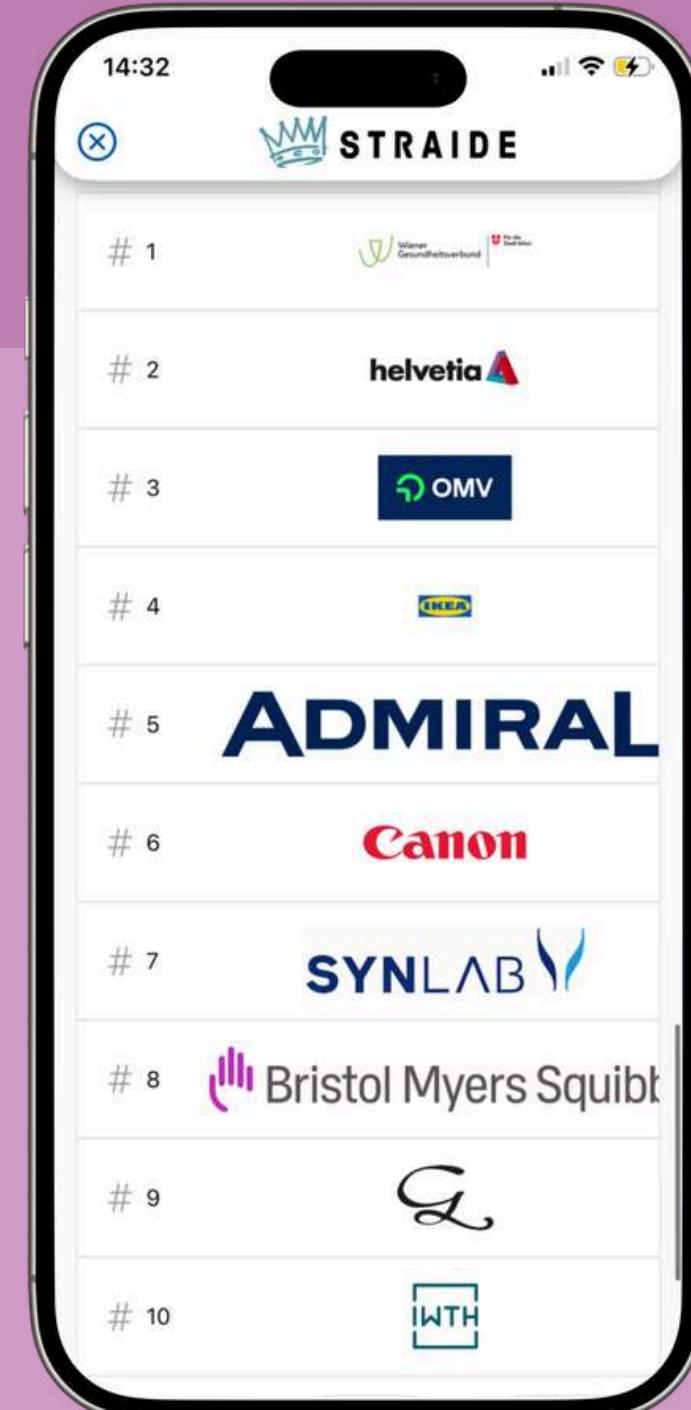
Mission

- 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
- Fortbildungsmöglichkeiten im Wert von 500€ p.P .

Die Gesundheits-App der Firmenchallenge - STRAIDE



Startbildschirm

Tracking-Oberfläche

Sportarten-Übersicht

Content-Übersicht

Challenge-Ranking

Funktionen der App **STRAIDE**

LIVE Tracking / In-App-Tracking:

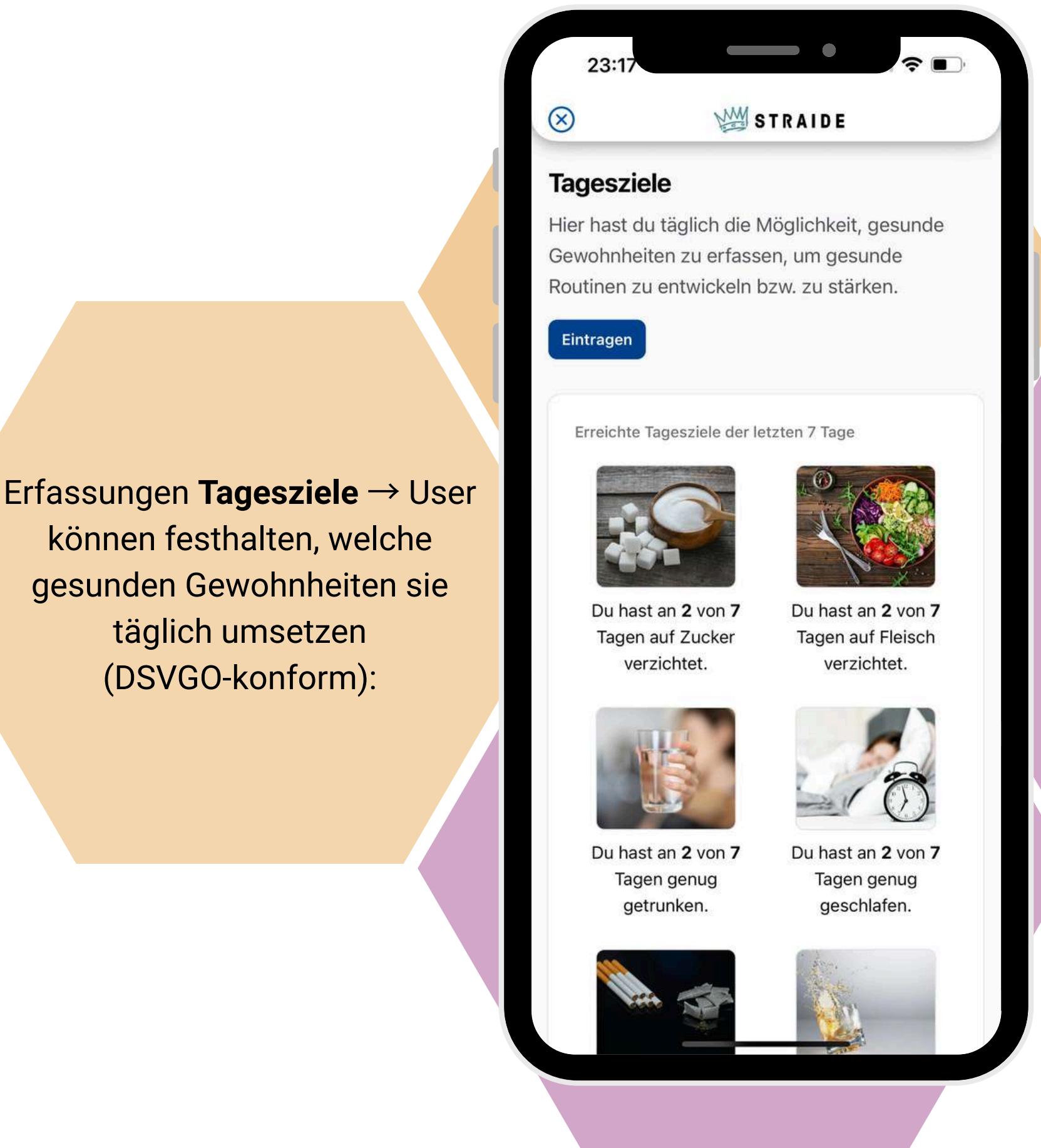
Mit STRAIDE können Bewegungsdaten mit dem Smartphone getrackt werden

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



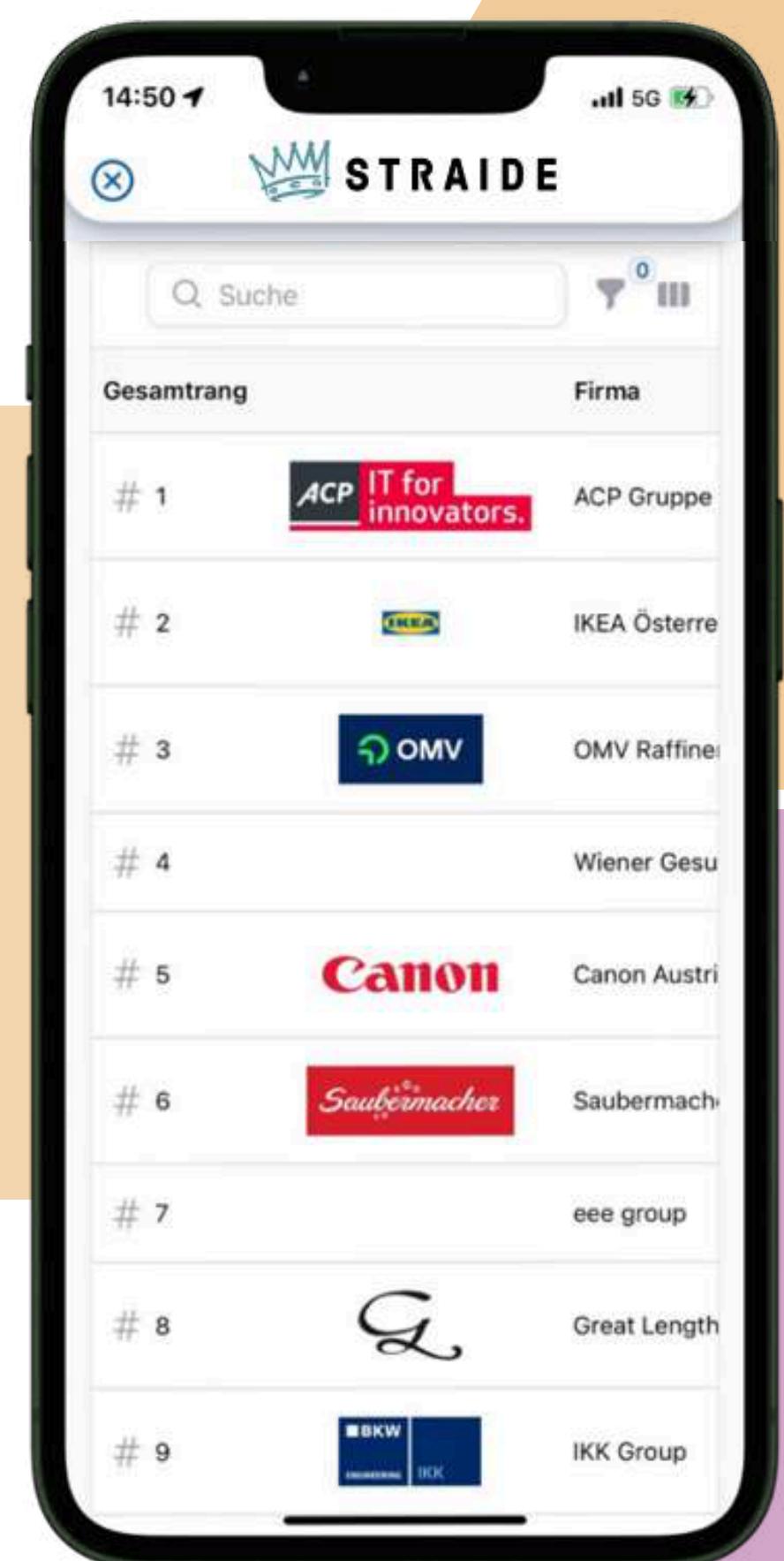
Funktionen der App **STRAIDE**

Kommunikation

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

Rankings

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



Der digitale Leitfaden

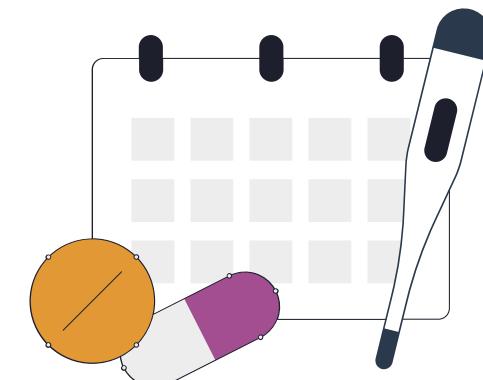
- 1** Sieben Wochen lang wird der Fokus auf die drei großen Themen **Bewegung, Ernährung und mentale Fitness** gelegt
- 2** Das Programm gestaltet sich dabei aufeinander aufbauend, die Inhalte "steigern" sich über die sieben Wochen hinweg
- 3** Dadurch erhalten Ihre Mitarbeitenden über den gesamten Challenge-Zeitraum hinweg Unterstützung, um am Ende mit allen nötigen Informationen ausgestattet zu sein und so einen **nachhaltig einen gesunden Lebensstil** beibehalten können
- 4** Zusätzlich gibt es auch Sonderthemen wie bspw. Familie, finanzielle Gesundheit, Umwelt oder Depression/Burnout, die zusätzliche Infos zu wichtigen Bereichen liefern



Effekte der Firmenchallenge Österreich



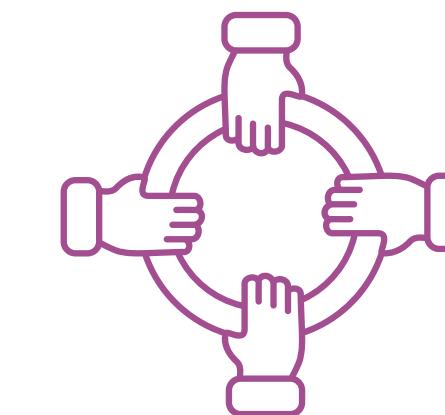
Beitrag zur Schaffung einer **neuen Gesundheits- & Bewegungskultur** in Österreich durch Ihre Firma (CSR!)



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

Die Gesundheit und gleichzeitig die Umwelt aktiv fördern - es war noch nie so einfach

Das Konzept der Firmenchallenge reduziert den CO2-Fußabdruck und leistet damit einen Beitrag zum Schutz der Erde

Während und nach der Firmenchallenge
Verzicht auf CO2-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 zusammen mit unseren Partnern (**Impact Hero** und **Ex-Fußballprofi Johnny Ertl**) verstärkt:

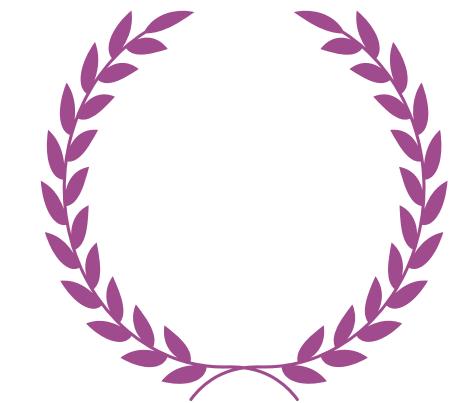
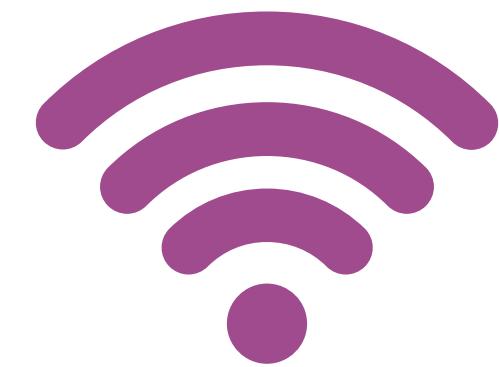
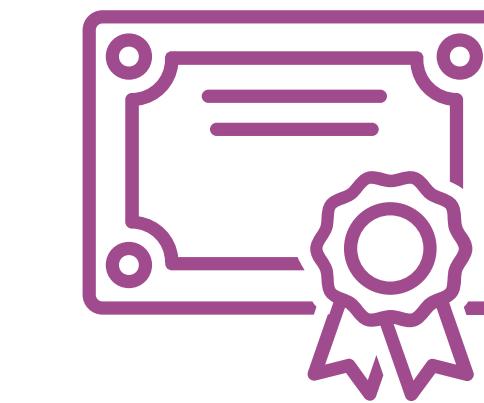
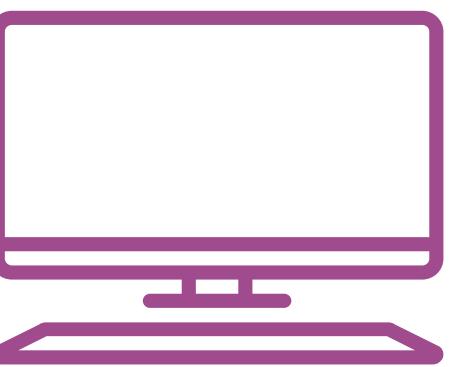
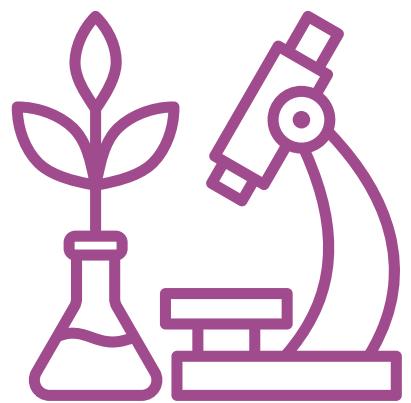
Jede Firmen-Anmeldung = 1 Baum

Alle 1.000 Bewegungsminuten wird 1 Baum gepflanzt

Zusatzpaket Umwelt (inkl. Baum-Zertifikat)

Seit 2022 wurden bereits über 21.000 Bäume gepflanzt

Benefits der Firmenchallenge Österreich



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

**Große Auswahl an
Health-Content mit**
Sport-Legenden &
Gesundheitsexpert:
innen

**Kostenlose
Fortbildungsmöglichk
eiten inkl. Gütesiegel**
& Zertifikat der
Wirtschaftskammer

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

**Teilnahme-Zertifikat
und Baumurkunde für**
jedes Unternehmen
und jede:neinzelne:n
Teilnehmer:in

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

Prämierung & Preise
für die besten
Unternehmen in jeder
Kategorie

SVS-Gesundheitshunderter

- Als EPU kostenlos an der Firmenchallenge teilnehmen
- Als Kleinstbetrieb vergünstigt an der Firmenchallenge teilnehmen
- Gemeinsam gesünder werden!



Zahlen. Daten. Fakten. Firmenchallenge 2025



306 Firmen

vom EPU bis zum Großkonzern



3.453

Teilnehmer:innen



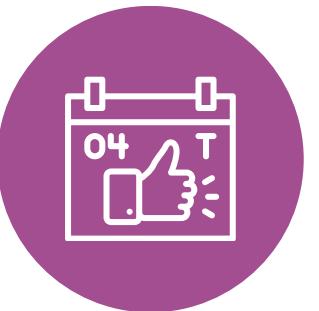
66

Sportarten



6.902.422

Bewegungsminuten



105

Sessions, Vorträge & Workshops



1.958 Minuten (ca. 33h)

Mediathek und Podcasts

Feedback unserer Teilnehmer:innen

Firmenchallenge Österreich 2025

Das Konzept der Firmenchallenge

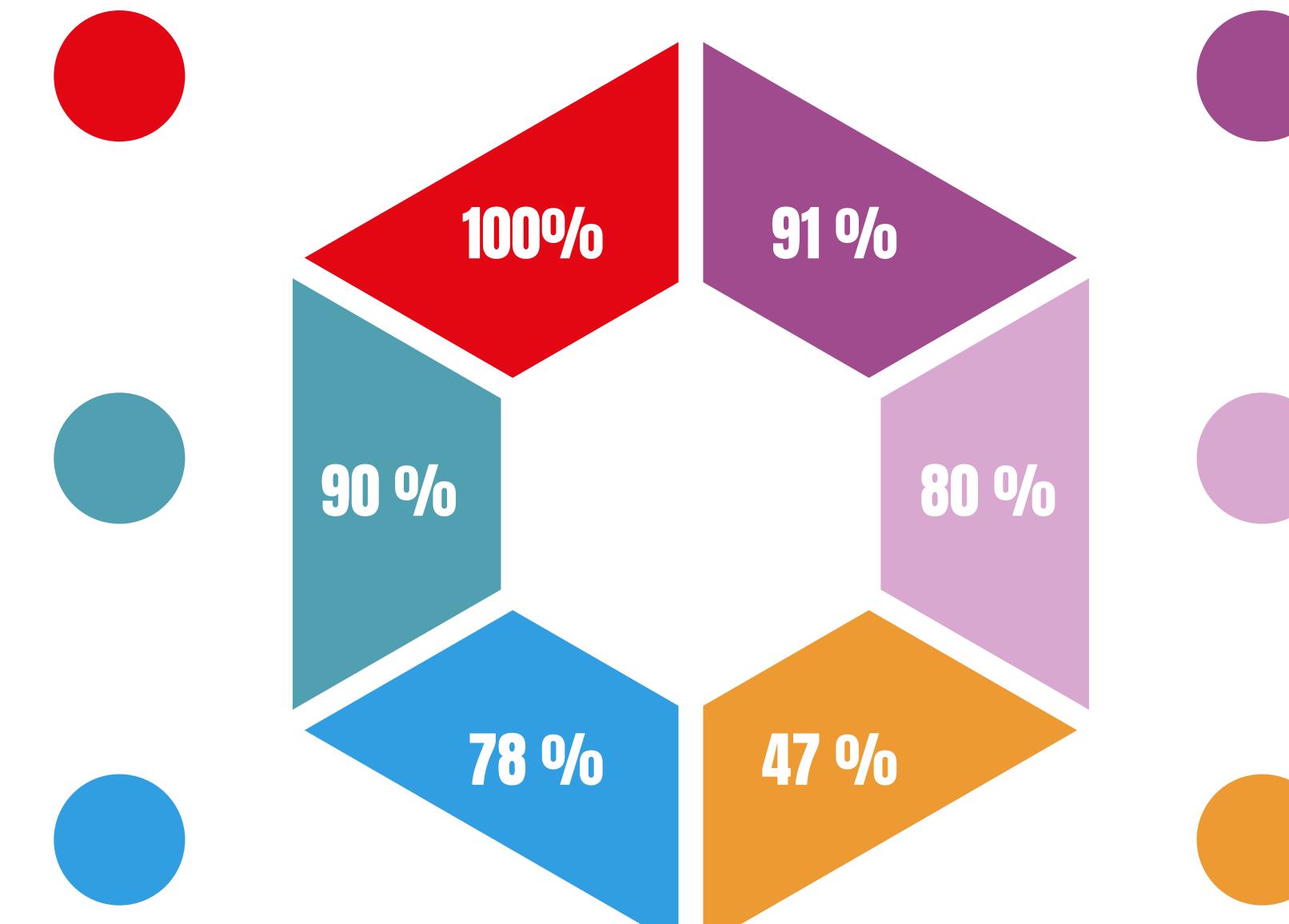
Allen Teilnehmer:innen, die an unserer Umfrage teilgenommen haben, gefällt das Konzept der Firmenchallenge gut oder sehr gut!

Am Ball bleiben

90 % aller Befragten stimmen der Aussage zu, dass es durch Angebote wie die Firmenchallenge leichter fällt, am Ball zu bleiben.

Eine gesteigerte Grundmotivation

Beinahe 80% unserer befragten Teilnehmer:innen berichten von einer gesteigerten Grundmotivation.



Die Firmenchallenge als Mehrwert

91 % der befragten Teilnehmer:innen sehen die Firmenchallenge als Mehrwert für sich und ihre Kolleg:innen

Mehrmals pro Jahr

80 % der befragten Teilnehmer:innen hätten gerne mehrmals pro Jahr eine Initiative wie die Firmenchallenge

Bewusst auf die Ernährung geachtet

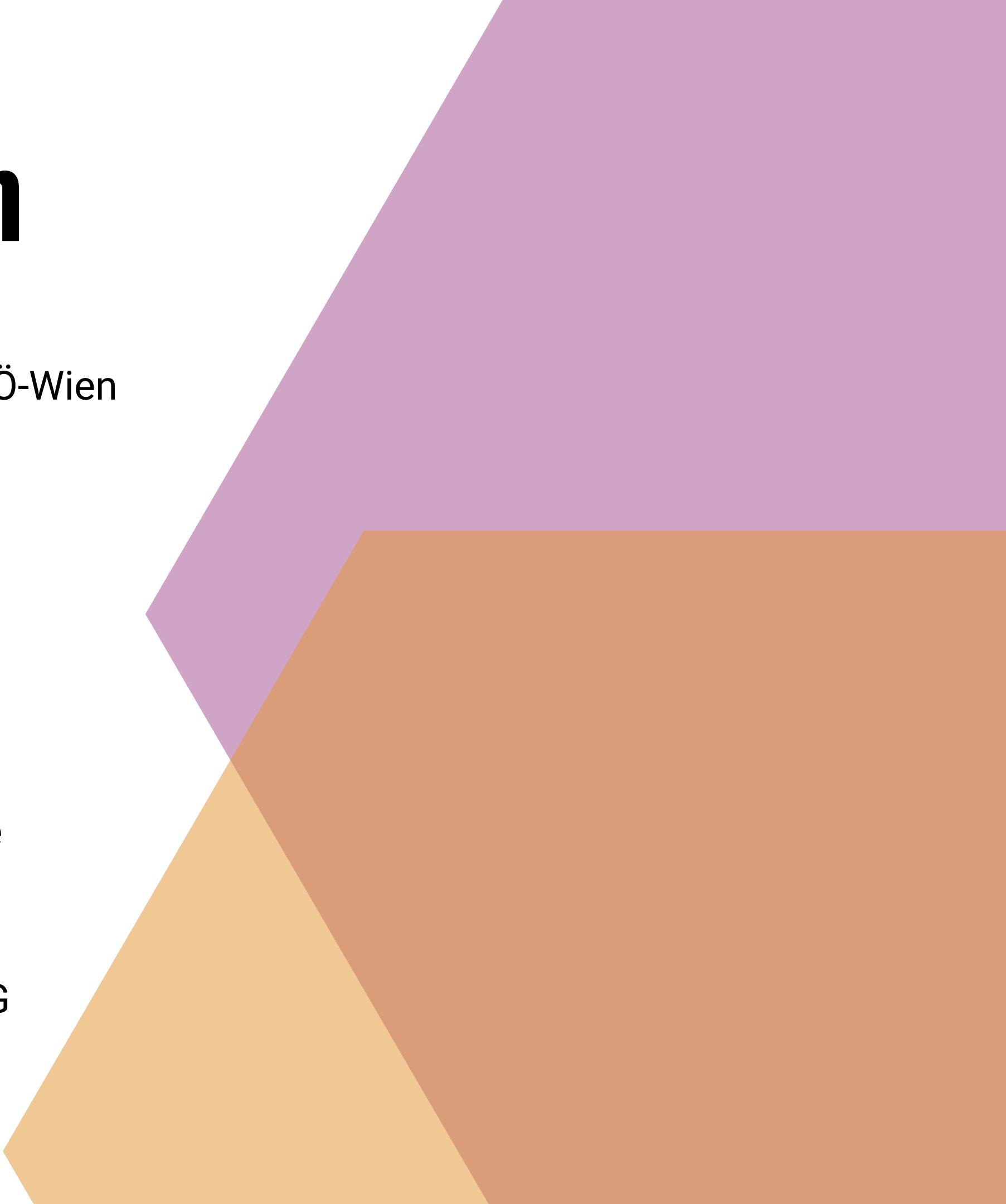
Knapp die Hälfte konnte sich bewusst auf die Ernährung fokussieren - im Vorjahr lag dieser Wert noch bei 33 %!

Benefits für die Teilnehmer:innen

Leistungen im Wert von €1500,- (p.P.)

- Nutzung der App **STRAIDE** (inkl. Vor- & Nachlaufzeit)
- Vollumfängliches **Begleitprogramm zu Gesundheitsthemen während der Firmenchallenge**
- Sports-Break, Mental-Break und **Workshops sowie Vorträge und Gespräche 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-Worldt-World

Bisherige Teilnehmer der Firmenchallenge Österreich



American Express
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
Spanische Hofreitschule
Verbund AG
Wien Energie GmbH
Zürich Versicherungs-AG

Und viele mehr!

Unsere Partner bei der Firmenchallenge Österreich



Buchbare Pakete

Firmenchallenge Österreich

Bewegungsminuten sammeln

Virtuelles Content-Paket

Auswertungspaket

Interne Firmenteams

Internes Firmen-Einzelranking

Branding-Paket

Paket "MENTAL. in Form"

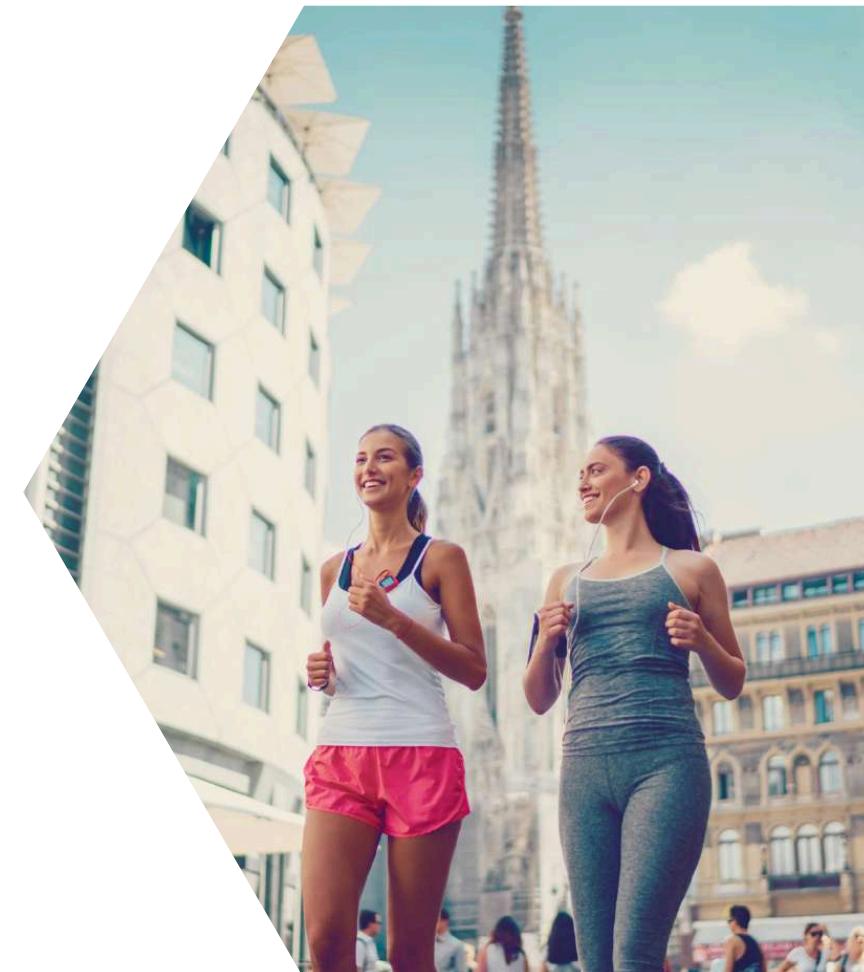
PREMIUM



CLASSIC



LIGHT



Die Zusatzpakete können auch einzeln zum jeweiligen Paket dazu gebucht werden.

	PREMIUM	CLASSIC	LIGHT
EPU	€ 100,-	€ 75,-	-
2-9 MA	€ 725,-	€ 580,-	€ 100,-
10-24 MA	€ 1.240,-	€ 995,-	€ 805,-
25-49 MA	€ 1.575,-	€ 1.260,-	€ 940,-
50-99 MA	€ 2.225,-	€ 1.780,-	€ 1.335,-
100-249 MA	€ 3.260,-	€ 2.620,-	€ 1.955,-
250-499 MA	€ 4.560,-	€ 3.650,-	€ 2.740,-
500-999 MA	€ 8.020,-	€ 6.420,-	€ 4.810,-
1.000+ MA	€ 10.660,-	€ 8.530,-	€ 6.400,-

Teilnahmegebühren
Firmenchallenge Österreich 2026

Die angegebenen Preise sind gültig bis 31. Mai 2026
 *Wirtschaftskammer-Rabatt (60%) bereits abgezogen



**FIRMEN-
CHALLENGE
ÖSTERREICH**

WIR SUCHEN DIE AKTIVSTEN UNTERNEHMEN ÖSTERREICH'S

FIRMENCHALLENGE SPRINT

**DER 21-TAGE-TEAM-IMPULS
FÜR KÖRPER & GEIST**

30. OKTOBER BIS 19. NOVEMBER 2026



Das ist der Firmenchallenge Sprint

Gesundheitsimpuls

Der Firmenchallenge Sprint findet **vom 30. Oktober bis 19. November** statt und ermöglicht es Ihnen und Ihrem Unternehmen, das Firmenchallenge-Angebot für **drei Wochen** zu nutzen. Nutzen Sie den Sprint als **Impuls**, um Ihren Mitarbeitenden Zugang zu einem kompakten Gesundheitsprogramm zu verschaffen.

Ihre Vorteile

- Ideal als Einstieg oder Pilotprojekt
- Stärkt Teamgeist in kurzer Zeit
- Schnelle Motivationserfolge
- Einfach in den Arbeitsalltag integrierbar
- Kosteneffizient & planbar



SPRINT

EPU	€ 75,-
2-9 MA	€ 420,-
10-24 MA	€ 720,-
25-49 MA	€ 910,-
50-99 MA	€ 1.290,-
100-249 MA	€ 1.890,-
250-499 MA	€ 2.650,-
500-999 MA	€ 4.650,-
1.000+ MA	€ 6.180,-

Vorteile für Ihre Firma

- Leistungen im Wert von € 1.500,- pro Person
- Gesundheitsinhalte mit Expert:innen & Sportlegenden
- Kostenlose Fortbildungsmöglichkeiten im Wert von € 500,- pro Person
- 100 % digital und ortsunabhängig



Teilnahmegebühren
Firmenchallenge Sprint 2026

*Der Wirtschaftskammer-Rabatt (60%) ist hier bereits berücksichtigt und abgezogen.



**Noch Fragen?
Wir helfen Ihnen gerne!**

Mail:
info@firmenchallenge-oesterreich.at

Telefon:
+43 1 43 800 93 - 25