

# MOVEVO

**GESUNDHEIT**

SPIELERISCH

IM TEAM

**ERLEBEN**



**INDIVIDUELLE  
WORKSHOPS**

[WWW.MOVEVO.APP](http://WWW.MOVEVO.APP)





*Meine Mission ist es Menschen für mehr Bewegung und Gesundheit zu begeistern. Ich bin überzeugt davon, dass jeder Mensch ein enormes Bewegungs- und Gesundheitspotenzial besitzt und Bewegung einen maßgeblichen Anteil unserer Lebensqualität ausmacht.*

*Ich begleite Menschen dabei, das Bewegungsfeuer wieder zu entfachen und ihre ungenützten Potenziale zu entfalten! Bewegung muss wieder fester Bestandteil unseres Alltags werden, denn Körper & Geist folgen einem großen Gesetz: Use it or lose it!*

**Michael Omann**  
Sportwissenschaftler & Gründer MOVEVO



# MOVEVO WORKSHOPS

EIN MIX AUS THEORIE & PRAKTISCHEN ÜBUNGEN  
MIT SOFORT SPÜRbareM EFFEKT



# SIND RÜCKENSCHMERZEN NORMAL?

RÜCKENSCHMERZEN VERSTEHEN UND TIPPS & TRICKS LERNEN

8 von 10 Österreicher\*innen leiden einmal im Jahr unter Rückenschmerzen. Gehörst auch du dazu? Gehören Rückenschmerzen zum Leben? Ganz sicher nicht!

## Inhalt:

Gemeinsam mit Sportwissenschaftler und MOVEVO Gründer Michael Omann spürst du in diesem Aktiv-Workshop, wie sich dein Rücken schon in wenigen Minuten leicht und geschmeidig anfühlen kann und lernst was hinter den lästigen Rückenschmerzen steckt. Praxisnah und alltagstauglich erlebst du, wie du deine Rückenprobleme selbst in den Griff bekommen kannst.

**THEORIE & PRAKTISCHE ÜBUNGEN**

**ONLINE ODER PRÄSENZ**

**MATERIAL: FASZIENBÄLLE**



50

**MINUTEN**



8-24

**PERSONEN**

**MOVEVO**

# HALS-NACKEN-SCHULTER BESCHWERDEN

## RAUS AUS DER SITZFALLE

Du sitzt täglich stundenlang vor dem Computer? Dann ist es nur eine Frage der Zeit bis die Haltung schlecht wird und sich lästige Verspannungen im oberen Rücken, in den Schultern und im Nacken bemerkbar machen.

### **Inhalt:**

Gemeinsam mit Sportwissenschaftler und MOVEVO Gründer Michael Omann spürst du in diesem Aktiv-Workshop wie sich deine Schultern und dein Nacken schon in wenigen Minuten leicht und geschmeidig anfühlen. Du lernst praxistaugliche Tipps für den richtigen Ausgleich im Büroalltag und erlebst, wie du deine Schulter und Nackenprobleme schon mit wenigen Minuten pro Tag selbst in den Griff bekommen kannst.

**THEORIE &  
PRAKTISCHE ÜBUNGEN**

**ONLINE ODER PRÄSENZ**

**MATERIAL: FASZIENBÄLLE**



50

**MINUTEN**



8-24

**PERSONEN**

**MOVEVO**



# KNIEWEH ADÈ

## DIE WICHTIGSTEN ÜBUNGEN BEI KNIEBESCHWERDEN

Du hast früher gerne Fußball oder Tennis gespielt, doch jetzt macht dein Knie nicht mehr mit? Das Alter ist keine Ausrede.

### **Inhalt:**

In der Session zeigt Sportwissenschaftler und MOVEVO Gründer Michael Omann wie du deine Kniegesundheit selbst in die Hand nehmen kannst. Mehr Beweglichkeit und geschmeidige Faszien sind der Schlüssel um deine Schmerzen in den Griff zu bekommen und dann ist es auch wieder möglich, jene Hobbies auszuüben, die dir Freude bereiten. Praxisnah und alltagstauglich erlebst du, wie du deine Kniegesundheit selbst wieder in den Griff bekommen kannst.

**THEORIE &  
PRAKTISCHE ÜBUNGEN**

**ONLINE ODER PRÄSENZ**

**MATERIAL: FASZIENBÄLLE**



50

**MINUTEN**



8-24

**PERSONEN**

**MOVEVO**



# DEIN KÖRPER ALS FITNESSSTUDIO

TRAINING MIT DEM EIGENEN KÖRPERGEWICHT

**THEORIE &  
PRAKTISCHE ÜBUNGEN**

**ONLINE ODER PRÄSENZ**

**MATERIAL: ELASTISCHE BÄNDER**



50

**MINUTEN**



8-24

**PERSONEN**

Funktionelles Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht: Kennst du das - du schließt am 2. Jänner voll motiviert ein Abo im Fitnessstudio ab und gehst dann nie mehr hin? Spar dir das Geld. Alles was du für ein effektives Krafttraining brauchst, hast du längst bei dir - deinen Körper!

## **Inhalt:**

In der Session zeigt dir Sportwissenschaftler und MOVEVO Gründer Michael Omann, wie du mit dem eigenen Körpergewicht und kleinen Hilfsmitteln deine Muskulatur funktionell kräftigst - egal ob zuhause, im Freien oder unterwegs.

**MOVEVO**



# ANGEBOT FÜR GESUNDHEITSTAG

MOVEVO CHECK VOR ORT & DIGITALE  
GESUNDHEITS-CHALLENGE



# MOVEVO CHECK

AM GESUNDHEITSTAG

Der MOVEVO Check ist das perfekte Angebot für den Gesundheitstag mit individuellem Mehrwert für alle Teilnehmer\*innen.

## Der MOVEVO Check umfasst:

- die 5 wichtigsten Beweglichkeitstests um das Risiko für chronische Gelenksbeschwerden abzuschätzen
- ein persönliches Beratungsgespräch vor Ort mit Übungsempfehlungen und Praxis-Tipps
- eine individuelle Auswertung per E-mail und Handlungsempfehlungen für persönliche Risikofelder

buchbar ab 4 Stunden

INDIVIDUELLER  
MOVEVO-CHECK

PRÄSENZ



10-15  
MINUTEN



EINZEL  
SETTING

MOVEVO

# GESUNDHEITSTAG DIGITAL VERLÄNGERN MIT EINER GESUNDHEITS-CHALLENGE



**INNOVATIVE GESUNDHEITS-  
CHALLENGE PER APP**

**DIGITAL**



**4-8**

**WOCHEN**



**GESAMTES**

**UNTERNEHMEN**

Der Gesundheitstag ist der Klassiker unter den Angeboten in der Gesundheitsförderung. Die Mitarbeiter\*innen lassen sich durchchecken, erhalten spannende Ergebnisse - doch was jetzt?

Ins Tun kommen lautet das Motto - aber wie? Mit den MOVEVO Gesundheits-Challenges haben wir genau die richtige Ergänzung um die positive Energie des Gesundheitstages in die Entwicklung gesunder Verhaltensweisen zu übertragen.

Auf spielerische Weise begleiten wir die Mitarbeiter\*innen bei der Entwicklung gesunder Gewohnheiten in den Themenfeldern: Bewegung, Ernährung, mentale Gesundheit und Regeneration (vor oder nach einem Gesundheitstag).

**MOVEVO**



## KEYNOTE

INSPIRIERENDE VORTRÄGE & STRATEGIEN FÜR  
EINE NACHHALTIGE GESUNDHEITSKULTUR

# VON NATUR AUS FAUL?

BEWEGUNG UND STRESS IM LICHT DER EVOLUTION



**KEYNOTE**

**ONLINE ODER PRÄSENZ**

**KEIN MATERIAL NOTWENDIG**



**30-50**

**MINUTEN**



**8+**

**PERSONEN**

Wir alle wissen, dass wir uns mehr bewegen sollten. Doch warum fällt es uns so schwer, den inneren Schweinehund zu überwinden? Welche Bewegung ist die Richtige und wie hängen Bewegung, Stress und Resilienz eigentlich zusammen?

## **Inhalt:**

Michael Omann, Sportwissenschaftler und Gründer von MOVEVO, erklärt neueste Erkenntnisse aus Wissenschaft und Forschung und übersetzt diese in praxistaugliche Tipps und Tricks für einen bewegten und gesunden Lebensstil.

**MOVEVO**

# AUSDAUERTRAINING, ABER RICHTIG!

DIE RICHTIGE DOSIS FÜR EIN STARKES HERZ-KREISLAUFSYSTEM  
UND ZUR STRESSREGULATION

Sind 10.000 Schritte tatsächlich ausreichend, um unser Herz-Kreislaufsystem gesund und stark zu halten? Wie hängen körperliche Bewegung und Stress zusammen?

## Inhalt:

In diesem Vortrag wirft Sportwissenschaftler und MOVEVO Gründer Michael Omann einen Blick in die Evolutionsgeschichte und zeigt, wie wir die Erkenntnisse daraus in den modernen Berufsalltag übertragen können. Mit kleinen Lifehacks wirst du im Nu zur besten Version deiner Selbst, tankst Energie für Sport und Alltag und weckst den Jäger & Sammler in dir.

**KEYNOTE**

**ONLINE ODER PRÄSENZ**

**KEIN MATERIAL NOTWENDIG**



**30-50**

**MINUTEN**



**8+**

**PERSONEN**

**MOVEVO**

# PREIS ÜBERSICHT

## INDIVIDUELLE PAKETE NACH ABSPRACHE

|                                | Preise exkl. USt           |
|--------------------------------|----------------------------|
| 50 Min Workshop Präsenz        | EUR 290,-                  |
| 50 Min Workshop Online         | EUR 250,-                  |
| MOVEVO Check (5 Stunden)       | EUR 800,-                  |
| Digitale Gesundheits-Challenge | Unternehmensgröße & Umfang |
| 50 Min Keynote                 | EUR 200,-                  |



# LET'S TALK

MOVEVO

Wir sind deine Ansprechpersonen bei MOVEVO und freuen uns, wenn wir in Zukunft gemeinsam mehr bewegen!



## MICHAEL

CEO, Co-Founder  
michael.omann@movevo.at  
+43 664 1263164

## MARION

COO, Co-Founder  
marion.kanalz@movevo.at  
+43 650 6800702



GEMEINSAM MEHR BEWEGEN

WWW.MOVEVO.APP

