

Firmenchallenge Österreich

DIE BOTSCHAFTER:INNEN



"Mit der Wiener Firmenchallenge und der sich daraus entwickelnden Firmenchallenge Österreich möchten wir alle Österreicher:innen motivieren, sich mehr und richtig zu bewegen, sich ausgewogen zu ernähren und mental fit und widerstandsfähig zu werden. Die Mitglieder meiner Fachgruppe sind dafür die Expertinnen und Experten und können mit ihren Angeboten helfen, zu einem nachhaltig gesunden Lebensstil zu finden."

**Mag. Harald Haris G. Janisch, Fachgruppenobmann
Fachgruppe Wien Personenberatung und
Personenbetreuung**



„Die Wiener Firmenchallenge hat sich bestens etabliert. Ich freue mich daher sehr, dass dieses Erfolgsprojekt mit der Unterstützung der Wirtschaftskammer Wien heuer zum ersten Mal in ganz Österreich stattfinden wird. In der aktuellen Zeit spielen Resilienz und die körperliche und mentale Fitness eine sehr wichtige Rolle, regelmäßige Bewegung ist der Schlüssel dazu.“

**DI Walter Ruck - Präsident der Wirtschaftskammer Wien -
Schirmherr der Wiener Firmenchallenge**



„Der digitale Fokus der Firmenchallenge Österreich ermöglicht den Teilnehmer:innen die Nutzung aller Gesundheits-Benefits im Homeoffice sowie im Unternehmen. Durch die Bedeutung der Gruppendynamik für die Motivation wirkt das 50-tägige Programm zusätzlich als wichtiger Impulsgeber für den heimischen Betriebssport.“

**Karlheinz Kopf - Generalsekretär der Wirtschaftskammer
Österreich & Präsident des ÖBSV**



„Fitness ist das beste Medikament. Wer sich regelmäßig bewegt, stärkt das Immunsystem und kann vielen Krankheiten vorbeugen. Diese Philosophie will ich auch als Botschafter der Firmenchallenge weitergeben, um möglichst viele Menschen zu motivieren.“

**Ernst Minar - Eigentümer John Harris Fitness,
Bestsellerautor und Fitness-Visionär**



„Zwei Drittel der Erwachsenen in Österreich halten die Bewegungsempfehlungen der WHO nicht ein – das sind nur 150 Minuten aktive Bewegung pro Woche. Das muss sich ändern. Bewegung ist das Natürlichste auf der Welt. Im Grunde genommen geht es um Verhaltensänderung und Anpassungsfähigkeit, um den berühmten Change of Mindset. Dieser beginnt im Kopf und mit dem ersten Schritt. Natürlich kenne ich mich damit sehr gut aus. Als ehemalige Spitzensportlerin ist es mir ein großes Anliegen, dass möglichst viele Firmen mit ihren Mitarbeiter:innen bei der Firmenchallenge mitmachen.“

**Kira Grünberg - ehemalige Stabhochspringerin &
Botschafterin der Firmenchallenge**



„Gesundheit heißt in Bewegung bleiben! Das weiß jeder, der schon einmal Bewegungseinschränkungen erlebt hat. Auch wissenschaftlich ist die gesundheitliche Bedeutung von Bewegung vielfach belegt. Es ist daher dramatisch, dass sich zwei Drittel der Bevölkerung weniger als 150 Minuten in der Woche bewegen. Das muss sich dringend ändern! Ich bin mir sicher: Für jeden gibt es eine einfache Möglichkeit, Bewegung in den Alltag zu bringen, die Spaß macht! Mit wenigen Gebrechen selbstbestimmt alt zu werden - das wünsche ich allen. Dafür muss man aber in Bewegung kommen und bleiben!“

**Prof. Dr. Hans- Peter Hutter - Public Health Experte &
Botschafter der Firmenchallenge**



„Die Firmenchallenge motiviert zu dem, was für einen gesunden Lebensstil wirklich entscheidend ist. Es geht nämlich nicht ums „Ändere Dein Leben“, sondern ums „Lebe Dein Ändern!“

**Dr. Alexander Biach - Generaldirektor SVS -
Sozialversicherungsanstalt der Selbständigen**



„Get your a.. in gear!“

Armin Assinger - ORF-Moderator, ehemaliger österreichischer Skirennläufer & Botschafter der Firmenchallenge



„Sport hat mir in meinem Leben mit einer Behinderung meine Grenzen klar aufgezeigt. Gleichzeitig hat er auch den Beweis geliefert, dass ich jede Grenze überwinden kann und Unglaubliches leisten kann. Meine Lebensqualität, aber auch meine Einstellung und Widerstandsfähigkeit haben davon enorm profitiert. Ich bin davon überzeugt, dass Bewegung und Sport auch im Firmenalltag ein großer Gewinn sind!“

Andreas Onea - Paralympic Schwimmer, ORF-Moderator & Botschafter der Firmenchallenge



„Als erfolgreicher Doppelspieler im Tennissport weiß ich, was es bedeutet als Team zusammenzuhalten und sich gegenseitig zu Höchstleistungen zu motivieren. Die Firmenchallenge Österreich bietet Unternehmen eine ideale Möglichkeit, das Teamgefüge zu stärken und die Gesundheit und Resilienz der Mitarbeiter:innen zu fördern!“

Julian Knowle - US-Open Sieger, Wimbledon Finalist & Botschafter der Firmenchallenge



„Bewegung tut nicht nur dem Körper und der Gesundheit gut, sondern auch der Seele und dem Geist. Als Spitzensportler ist mir das früh klar geworden, auch mit Rückschlägen und Krisen geht man anders um. Dass viele Menschen diesen Zugang noch nicht gefunden haben, ist der Grund, weshalb ich Botschafter der Firmenchallenge bin. Wie im Beachvolleyball motiviert und stärkt man sich während der Firmenchallenge im Team gegenseitig.“

Clemens Doppler, MBA - Vize-Weltmeister Beachvolleyball & Botschafter der Firmenchallenge



"Die Firmenchallenge findet im Oktober und November statt. Eine Jahreszeit, wo mancher sein Fahrrad bereits wieder aus den Augen verliert. Als 3-facher Radweltmeister kann ich bestätigen: kürzere Fahrten in der kälteren Jahreszeit sind KEIN Problem. 3-5 Km bis Temperaturen knapp unter dem Gefrierpunkt. Durch die körperliche Bewegung sind nur die ersten 1-2 Minuten kühl. Die Startphase in einem kalten Auto ist unangenehmer! Es reichen eine Windjacke, Handschuhe und eine dünne Haube unter dem Helm. Einfach Probieren!"

Roland Königshofer - ehemaliger Radrennfahrer, CEO von "Roland Königshofer e.U." – cycle safety and race performance & Botschafter der Firmenchallenge



"Ein bewusster Lebenswandel mit Bewegung, Achtsamkeitspraxis und gesunder Ernährung sorgt dafür, dass wir bis ins hohe Alter körperlich und geistig fit bleiben. Das ist wissenschaftlich gut belegt. Viele Menschen scheitern an der Etablierung dieser gesunden Routinen. Mein Ziel ist es, einen nachhaltigen "Habit Change" mit Freude, Leichtigkeit und Genuss möglichst vielen Menschen zu ermöglichen – als Trainer, mit meinen "Jungbrunnen-Effekt" Büchern und als Botschafter der Firmenchallenge Österreich"

Mag. P.A. Straubinger - Nummer 1 - Bestseller-Autor, ORF-Journalist, Intervallfasten- und Achtsamkeitstrainer & Botschafter der Firmenchallenge



"Es ist ein einfacher und ein entscheidender Schritt zur Bewegungskultur: Nutzt alle Möglichkeiten zur Bewegung im täglichen Leben, wie Stiegen steigen oder kurze Wege zu Fuß zu gehen, ohne bei jeder sich bietenden Gelegenheit in den Fahrstuhl, auf die Rolltreppe oder ins Auto zu steigen. Körper und Geist werden es euch danken."

Michael Walchhofer - Weltmeister Ski Alpin & Botschafter der Firmenchallenge



"Bewegung ist für mich Leben. Meinen Körper jeden Tag in Gang zu bringen ist ein wichtiger Bestandteil meines Daseins. Es geht um das eigene Körperbewusstsein, das Wohlfühlen und die Energie, die daraus für jede Tätigkeit entsteht. Mit einem angepassten Maß an körperlicher Aktivität steigere ich meine physische und psychische Gesundheit. Ich unterstütze die Firmenchallenge Österreich, weil diese Initiative gesundheitsfördernd und motivierend für alle Menschen ist."

Johnny Ertl - Ex-Profifußballer und Botschafter der Firmenchallenge



„Was kann die Wirtschaft vom Sport lernen? In erster Linie den Sport an sich – im Sinne der Bewegung, der Ernährung und des Lifestyles. Diese Bereiche stellen für mich nicht nur im Sport, sondern auch in der Wirtschaft, die Grundlage für Gesundheit und Erfolg dar. Dafür ist die Firmenchallenge eine perfekte Initiative. Ich freue mich, hoffentlich viele Menschen begeistern und inspirieren zu können.“

Conny Wilczynski - Ex-Handballprofi & Botschafter der Firmenchallenge



„Die Firmenchallenge ist eine Chance, möglichst viele Menschen zu begeistern und zu motivieren, um ihnen Bewegung als fixen Bestandteil ihres Alltags erfahrbar zu machen. Wir stehen in der Vorbildfunktion der zukünftigen Generation im Bereich körperlicher, geistiger und mentaler Gesundheit“

Thomas Humer - Initiator der VNF GESUNDHEITSbewegung, Geschäftsführer von OCT und VNF & Botschafter der Firmenchallenge



„Eine neue Bewegungskultur in Österreich zu schaffen, ist mir ein persönliches Anliegen. Daher möchte ich auch im Zuge der Firmenchallenge möglichst viele Menschen unterstützen, einen gesünderen und fitteren Lifestyle zu erreichen, um so mehr Energie und Lebensqualität im Alltag zu haben.“

Mag. Roman Daucher, MAS - Sportwissenschaftler und Café PULS Coach, Autor und Fitnessexperte, Geschäftsführer Urban Fitness Vienna, Botschafter der Firmenchallenge



„Körper und Geist bis ins hohe Alter fit halten. Das geht mit Bewegung, Ernährung und einem bewussten Lebenswandel. Mit der Firmenchallenge schaffen wir eine Bewegung die neue Gewohnheiten etablieren und die Gemeinschaft stärken kann.“

Lizz Görgl - Doppel-Weltmeisterin Ski Alpin & Botschafterin der Firmenchallenge



"Bewegung ist die wichtigste Altersvorsorge. Wer aktiv alt werden möchte, sollte am besten heute schon damit beginnen"

Nicole Trimmel - mehrfache Welt- und Europameisterin im Kickboxen & Botschafterin der Firmenchallenge



"Der Schlüssel zu mehr Lebensenergie und Resilienz ist für mich die Selbstfürsorge. Sich selbst physisch und psychisch gut zu umsorgen, umfasst einen lebenslangen Lernprozess, für den es nie zu spät ist. Es geht um ein ausgewogenes Maß an Anstrengung und Entspannung, um Leistung und Regeneration. Die Firmenchallenge sehe ich als beste Gelegenheit sich selbst etwas Gutes zu tun und sich gegenseitig zu motivieren, das richtige Maß für sich zu finden"

Alexander Pointner - ehemaliger Skispringer, Ex-Cheftrainer der österreichischen Skisprungnationalmannschaft & Neurocoach



"Ich finde die Firmenchallenge ist eine wunderbare Initiative, um einerseits den Teamspirit im Unternehmen zu fördern und andererseits die Mitarbeitenden dabei zu unterstützen, sich sowohl körperlich als auch mental zu betätigen. Wie wir alle wissen, ist genau das entscheidend für beruflichen Erfolg"

Manuela Lindlbauer, MBA Gründerin und GF von Lindlpower & Botschafterin der Firmenchallenge



"Die Faustregel für ein besseres Leben: Alles was gesund ist, hilft auch dem Klima!"

Andreas Jäger - Moderator, Autor und Klimajäger