

# PRESSE- INFORMATION

21. Mai 2026

## Regionale Gesundheitsaktion „Beweg dich, beweg was!“ sammelt 14.000 Euro für den guten Zweck

**Ansprechpartner**  
Peter Limbacher  
Metropolregion  
Rhein-Neckar GmbH

**Telefon**  
+49 621 10708-352

**E-Mail**  
[peter.limbacher@m-r-n.com](mailto:peter.limbacher@m-r-n.com)

[www.m-r-n.com/presse](http://www.m-r-n.com/presse)

- **Über 3.100 Menschen nahmen vom 15.4. bis 20.5. an Aktion der Metropolregion teil**
- **Gesundheit von Beschäftigten in 44 Unternehmen und Organisationen aktiv gefördert**
- **Spendengelder zugunsten Kita-Kindern sowie Fortbildung von Erzieherinnen und Erziehern in Rhein-Neckar**

Es war ein bewegter Frühlingsauftakt 2026 in der Metropolregion Rhein-Neckar (MRN). Vom 15. April bis 20. Mai brachte die von der MRN mit ihrem Netzwerk Betriebliches Gesundheitsmanagement Rhein-Neckar initiierte Aktion „Beweg dich, beweg was!“ mehr als 3.100 Menschen, beschäftigt bei 44 Unternehmen und Organisationen, auf Trab. Fünf Wochen lang bot die Aktion Gelegenheit, die Gesundheit und den Teamgeist der Beschäftigten zu fördern und sich gleichzeitig für das Wohl von Kindern in der Region zu engagieren.

Die Teilnehmenden wurden über die „Beweg was“-App täglich zu mehr Bewegung im Alltag motiviert: von kleinen Aktivierungsübungen am Arbeitsplatz und Impulsen für bewegte Pausen, über konkrete Empfehlungen bei individuellen Beschwerden bis hin zu Team-Challenges, die sich leicht in den Alltag integrieren ließen und den Zusammenhalt stärkten. Die App unterstützte zudem dabei, neue gesunde Routinen im Bereich Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit zu entwickeln und langfristige Verhaltensänderungen anzustoßen. Die App wurde über den Kooperationspartner MOVEVO Technologies bereitgestellt, der die Aktion technisch und inhaltlich begleitete.

Mit jedem Schritt und jeder absolvierten Aktivität sammelten die Teilnehmenden „Bewegungspunkte“, die nun am Ende der Aktion in Spenden zur Gesundheitsförderung von Kindern in Kitas in der Region umgewandelt werden. Insgesamt kamen rund acht Millionen „Bewegungspunkte“ zusammen. Kleine und große Unternehmen, Kommunen und andere Behörden, Kliniken und Krankenkassen sowie Hochschulen und soziale Einrichtungen setzten gemeinsam ein Zeichen für Gesundheit, Teamgeist und gesellschaftliches Engagement in der Metropolregion Rhein-Neckar.

## **45 Kitas profitieren von Fortbildungsgutscheinen und Materialsets**

Die wichtigste Motivation zur Teilnahme an der Aktion war für die Beschäftigten laut Umfrage über die App der Beitrag zum guten Zweck, den sie mit ihrer Bewegung leisten konnten. Umso erfreulicher ist es, dass mit der gesammelten Spendensumme von 14.000 Euro nun 45 Kitas in der Region unterstützt werden können. Diese erhalten Fortbildungen für Erzieherinnen und Erzieher zu den Themen „Kinder-Yoga“ und „Zirkuskünste für Kinder“ sowie passende Materialsets zur direkten Umsetzung in der Einrichtung. Die Fortbildungen finden im Oktober und November dieses Jahres statt und vermitteln praxisnahe Ansätze, um zum einen Entspannung und Selbstregulation zu fördern. Zum anderen werden psychomotorische Kompetenzen gestärkt und die Freude an Bewegung geweckt.

Die ersten Einrichtungen haben bereits die Zusage zur Fortbildung erhalten. Mit dabei sein werden unter anderen die Protestantische Kita Käthe-Kollwitz in Ludwigshafen, das Kinderheim St. Josef in Mannheim, das AWO Familienzentrum Kirschenstraße in Viernheim, die Caritas Kita Regenbogen in Worms und die Louise-Scheppeler-Kita in Wörth.

## **Besonders aktiv waren die Beschäftigten in den folgenden Betrieben:**

In der Kategorie „Kleine Unternehmen“ (bis 50 Beschäftigte) belegten die Fachdienste für Arbeit und Integration der Evangelischen Heimstiftung Pfalz, der Gemeindeverbund Schönau und die Stadtmarketing Mannheim GmbH die ersten drei Plätze im unternehmensübergreifenden Ranking. Bei den mittelgroßen Organisationen (bis 250 Beschäftigte) landeten die Hochwarth IT GmbH, der Verkehrsverbund Rhein-Neckar und die Gemeinde Haßmersheim (Neckar-Odenwald-Kreis) unter den Top-3. In der Kategorie „Große Unternehmen“ (ab 250 Beschäftigte) sicherten sich die Protestantischen Kitas in Ludwigshafen, die INTER Versicherungsgruppe (Mannheim) und die Kreisverwaltung Germersheim einen Platz auf dem Treppchen.

## **Erstes Fazit der Organisatoren**

„Mit der Gemeinschaftsaktion ‚Beweg dich, beweg was!‘ wollten wir Unternehmen und Organisationen in der Metropolregion Rhein-Neckar eine unkomplizierte Möglichkeit bieten, sich auch in wirtschaftlich herausfordernden Zeiten für die Gesundheit und den Zusammenhalt ihrer Beschäftigten stark zu machen. Die ersten Rückmeldungen zeigen uns – es hat

sich gelohnt. Besonders beeindruckt hat uns, mit welchem Engagement die teilnehmenden Organisationen die Aktion mit Leben gefüllt haben und auf welcher vielfältigen Weise die Menschen gemeinsam in Bewegung gekommen sind“, erläutert Projektleiterin Anika Dornieden von der MRN.

Die Organisatoren sind daher zuversichtlich, dass sich die Aktion auch über ihr Ende hinaus positiv auf das Gesundheitsverhalten der Teilnehmenden auswirkt. Über die „Beweg was“-App wurden mehr als 4.700 gesunde Routinen gestartet, die dabei unterstützen, nachhaltig neue Gewohnheiten in den Alltag zu integrieren. Beliebt waren Routinen im Bereich gesunde Ernährung sowie zur Entspannung und Achtsamkeit im Büroalltag. Im Bewegungsbereich war die „HaNaSchu“-Routine besonders beliebt, um bestehende Beschwerden im Hals-Nacken-Schulter-Bereich bedingt durch den vorwiegend sitzenden Arbeitsalltag zu reduzieren.

### **Stimmen teilnehmender Organisationen**

- **Meike Gottinger, Fachdienste für Arbeit und Integration der Evangelischen Heimstiftung Pfalz:** „Als kleine Einrichtung, die aber über fünf Standorte verteilt ist, konnten wir mit der App jedem Mitarbeiter die Möglichkeit zur Teilnahme an dieser Gesundheitsaktion geben. Dabei konnte jeder für sich die Angebote nutzen, die er im Moment als hilfreich empfindet oder einfach mal ausprobieren wollte. Das ganze Team ist dabei sichtlich in Bewegung gekommen und hatte viel Spaß dabei.“
- **Aaliah Black, Hochwarth IT GmbH:** „Die Aktion hat gezeigt, wie viel positive Energie entsteht, wenn man sich gemeinsam bewegt und ein gemeinsames Ziel verfolgt. Besonders schön war zu erleben, wie der Teamgeist gestärkt wurde und Bewegung ganz selbstverständlich in den Alltag integriert werden konnte.“
- **Pfarrer Frank Wolf, Verbund Prot. Kitas in Ludwigshafen:** „Die Bewegungschallenge war für uns ein voller Erfolg – wir freuen uns sehr über den Gewinn und den großartigen Einsatz aller Teilnehmenden. Besonders schön war zu sehen, wie die Challenge unsere Gemeinschaft in den Teams unserer Kitas und als Verbund gestärkt hat und wie viele Menschen mit Begeisterung mitgemacht haben.“
- **Eine anonyme Teilnahme-Stimme:** „Für uns als kleine kommunale Organisation war die Aktion eine super Gelegenheit, das Thema Betrieb-

liches Gesundheitsmanagement voranzutreiben. Aufgrund der immensen wirtschaftlichen Belastung bei Kommunen sind wir auf solche gemeinschaftlichen Angebote angewiesen.“

### **Ausblick:**

Am 23. Juni gibt es bei MLP in Wiesloch eine große Abschlussveranstaltung für alle Teilnehmenden und Organisatoren von „Beweg dich, beweg was!“, bei der die Siegerunternehmen geehrt und die Erfolge der Aktion gefeiert werden.

### **Überblick in Zahlen, was bei „Beweg dich, beweg was!“ in fünf Wochen erreicht wurde:**

- 3.100 Teilnehmende (registriert in der App)
- Rund 8 Mio. Bewegungspunkte
- Rund 526 Mio. Schritte und 4,3 Mio. Aktivitätsminuten
- 30.900 Tages-Challenges (Planks am Schreibtisch, Koordinationsaufgaben im Team, Fokusübungen etc.)
- 51.500 Impulse für gesunde Routinen im Bereich Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit

### **Weitere Infos:**

[www.m-r-n.com/bewegwas](http://www.m-r-n.com/bewegwas)

<https://mrn-gesundheit.de>

### **Ansprechpartnerin:**

Anika Dornieden

Projektleiterin „Beweg dich, beweg was!“

Fachbereich „Arbeitsmarkt, Bildung, Gesundheit“, MRN GmbH

M 1, 4-5 | 68161 Mannheim

Tel. 0621 10708-454

[anika.dornieden@m-r-n.com](mailto:anika.dornieden@m-r-n.com)

### **Über das Netzwerk „Betriebliches Gesundheitsmanagement Rhein-Neckar“**

Das Netzwerk „Betriebliches Gesundheitsmanagement Rhein-Neckar“ gehört zu den größten Netzwerken, die unter dem Dach der MRN in der gemeinschaftlichen und länderübergreifenden Regionalentwicklungsarbeit aktiv sind. 2013 gegründet, zählt es mittlerweile rund 850 Mitglieder aus Unternehmen, Kommunalverwaltungen, Behörden, Hochschulen, Kliniken und sonstigen Organisationen. Das Netzwerk gilt als bundesweit größtes seiner Art.

Zum Lenkungskreis zählen ABB, AGV Chemie Rheinland-Pfalz e.V., BASF, David Wiechmann Consulting, HWK Mannheim Rhein-Neckar Odenwald, IHK Pfalz, IHK Rhein-Neckar, MRN GmbH, PH Heidelberg, SAP, Stadt Mannheim.

Finanziert wird die Netzwerkarbeit durch die Unterstützung folgender Förderer und Sponsoren: AOK Rhein-Neckar-Odenwald, BARMER, BKK Pfalz, IKK classic, Pronova BKK, Techniker Krankenkasse, BASF, BG prevent.