



BEWEGUNG

# DAS BETRIEBLICHE GESUNDHEITS- MANAGEMENT VON SWICA.

WEIL GESUNDHEIT  
ALLES IST

**SWICA**



# Bewegung

Leistung steigern und die Gesundheit erhalten

Bewegungsmangel ist einer der Hauptgründe für die hohe Zahl an körperlichen Leiden in unserer Gesellschaft. Davon betroffen sind auch Unternehmen: Die Produktivität sinkt und die Absenzquote der Mitarbeitenden steigt. Es ist deshalb wichtig, die Bewegung jedes einzelnen Mitarbeiters zu fördern. Gesunde Bewegung macht nicht nur glücklicher und gesünder, sondern auch motivierter und leistungsfähiger. Gezielte Bewegung hat viele positive Effekte gegen Zivilisationskrankheiten wie zum Beispiel Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen, Bluthochdruck und starkes Übergewicht.

## Zielgruppe

- Alle Mitarbeitende

## Zielsetzungen

Die Mitarbeitenden kennen

- die Folgen von Bewegungsmangel
- verschiedene Bewegungsstrategien und können diese im Alltag umsetzen
- die Vorzüge von unterschiedlichen Sport- und Bewegungsarten und können sie zielgerichtet einsetzen

## Inhalte

- Bewegung als Grundpfeiler der Prävention
- Folgen von Bewegungsmangel
- Vorstellung von Bewegungsstrategien und unterschiedlichen Sportarten
- Integration von Bewegung im Alltag
- Vor- und Nachteile von unterschiedlichen Sportarten

## Methodik

- Referat oder Workshop

## Durchführung

- Fachspezialist Präventionsmanagement

## Teilnehmerkreis

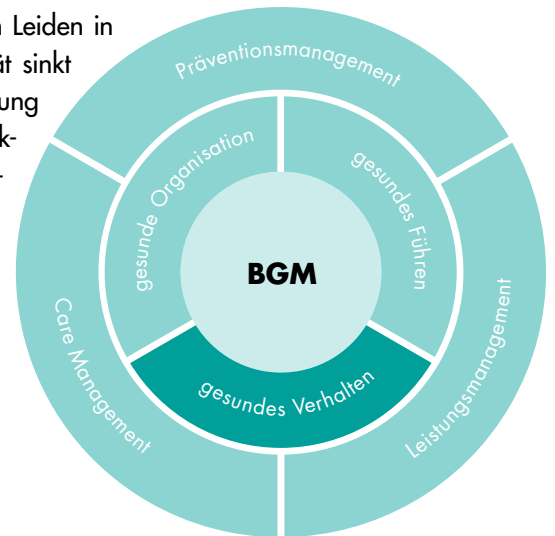
- Referat: bis zu 30 Personen
- Workshop: bis zu 15 Personen

## Dauer

- 60 bis 90 Minuten

## Ort

- Im Unternehmen vor Ort oder nach Vereinbarung



## Tipp

Das Modul «Bewegung» lässt sich mit folgenden SWICA-Angeboten optimal ergänzen:

- Regeneration
- Ernährung
- Fit- und Vitalprogramm
- Stress