



BEWEGUNG

Das betriebliche Gesundheitsmanagement von 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-Kreislaufkrankungen, 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
- Fachspezialist Medical Services

Teilnehmerkreis

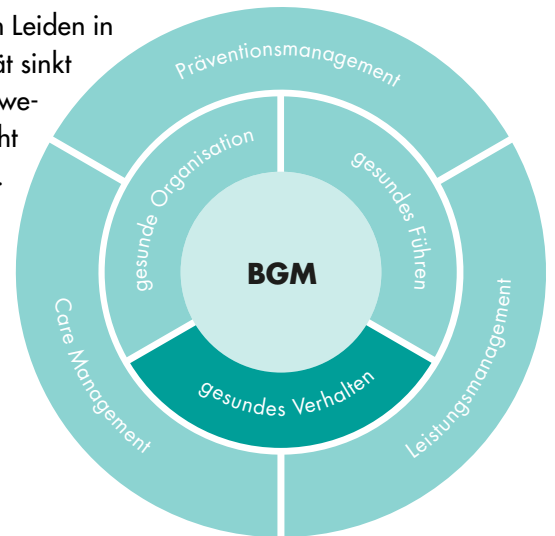
- Bis zu 20 Personen

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:

- Entspannung
- Ernährung
- Fit- und Vitalprogramm
- Stress

SWICA Gesundheitsorganisation

Weil Gesundheit alles ist

Telefon 0800 80 90 80 (7x24h), swica.ch

