



FIT- UND VITALPROGRAMM

Das betriebliche Gesundheitsmanagement von SWICA.



Fit- und Vitalprogramm

Für eine nachhaltige Gesundheitsförderung

Möchten Sie wissen, wie fit Sie sind? Dabei gilt es zu beachten, dass Fitness mehr ist als Kraft und Ausdauer. Es ist die Fähigkeit, für die vielseitigen Anforderungen des Alltags gewappnet zu sein. Mit dem Fit- und Vitalprogramm misst SWICA den persönlichen Fitnessgrad Ihrer Mitarbeitenden und motiviert sie anhand der objektiven Messergebnisse, die Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Mit einem Ausdauer-Test wird ein Trainingsplan erstellt, der sich bspw. mit einem Wettbewerb, einer Schrittkampagne oder einem persönlichen Coaching von SWICA kombinieren lässt. Dank dem Re-Test nach einem vordefinierten Zeitraum werden die verbesserten Gesundheitswerte aufgezeigt, was die Teilnehmer langfristig für einen gesunden Lebensstil motiviert.

Zielgruppe

- Alle Mitarbeitende
- Sportlich inaktive oder wenig aktive Mitarbeitende

Zielsetzungen

- Stärkung der Herz-Kreislaufgesundheit
- Aufzeigen der Zusammenhänge zwischen körperlichem Training und Leistungsfähigkeit

Inhalte

- Leichter Ausdauer-Test
- Analyse der Körperzusammensetzung mit der InBody-Messung
- Besprechung der Resultate
- Persönlicher Trainingsplan
- Optional: Telefoncoaching
- Optional: Re-Test (Erfolgskontrolle)

Methodik

- Test und Beratung inkl. individuellem Trainingsplan

Durchführung

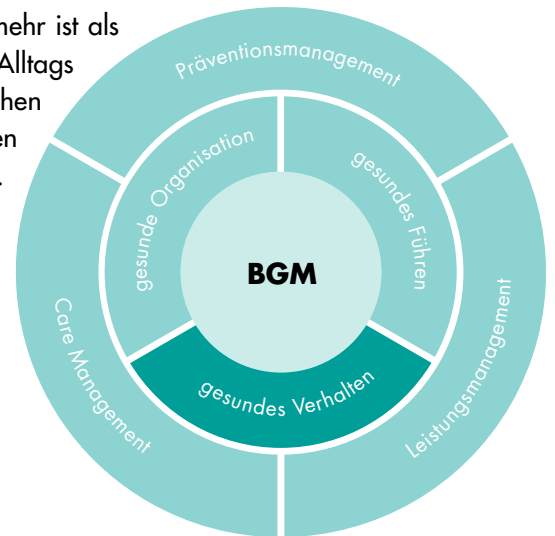
- Fachspezialist Medical Services

Dauer

- 30 Minuten pro Mitarbeitenden

Ort

- Im Unternehmen vor Ort oder nach Vereinbarung



Tipp

Das Modul «Fit- und Vitalprogramm» lässt sich mit folgenden SWICA-Angeboten optimal ergänzen:

- Ernährung
- Bewegung
- HRV-Messung

SWICA Gesundheitsorganisation

Weil Gesundheit alles ist

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

