



FIT- UND VITALPROGRAMM

DAS BETRIEBLICHE GESUNDHEITS- MANAGEMENT VON SWICA.

WEIL GESUNDHEIT
ALLES IST

SWICA



Fit- und Vitalprogramm

Für eine nachhaltige Gesundheitsförderung

Mit dem Fit- und Vitalprogramm messen wir den persönlichen Fitnessgrad Ihrer Mitarbeitenden und motivieren sie anhand der objektiven Messergebnisse, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen. Mit einem Ausdauer-Test wird ein Trainingsplan erstellt, der sich beispielsweise mit einem Wettbewerb, einer Schrittkampagne oder einem persönlichen Coaching kombinieren lässt. Dank dem optionalen Re-Test nach einem vordefinierten Zeitraum werden die verbesserten Gesundheitswerte aufgezeigt, was die Teilnehmer langfristig für einen gesunden Lebensstil motiviert.

Zielgruppe

- Alle Mitarbeitende
- Hauptfokus: Sportlich inaktive oder wenig aktive Mitarbeitende

Zielsetzungen

- Stärkung der Herz-Kreislaufgesundheit
- Aufzeigen der Zusammenhänge zwischen körperlichem Training und Leistungsfähigkeit
- Motivation für ein langfristiges Training

Inhalte

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

Methodik

- Diagnostik und Beratung inkl. individuellem Trainingsplan

Durchführung

- Sportwissenschaftler

Dauer

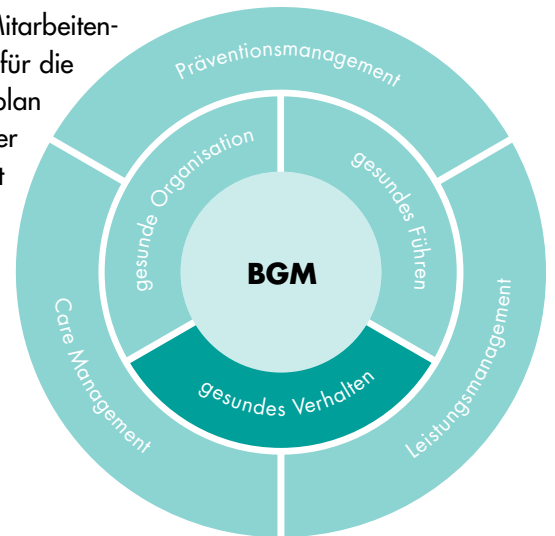
- 30 Minuten pro Mitarbeitenden

Teilnehmerkreis

- Bis zu 13 Personen pro Tag

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