



PROGRAMMA FIT E VITAL

LA GESTIONE DELLA SALUTE IN AZIENDA DI SWICA.

PERCHÉ LA SALUTE
È TUTTO

SWICA



Programma Fit e Vital

Per una promozione della salute duratura

Con il programma Fit e Vital, misuriamo il livello individuale di forma fisica dei vostri collaboratori e, sulla base dei risultati oggettivi della misurazione, li motiviamo ad assumersi in prima persona la responsabilità per la propria salute. Sulla base di un test di resistenza allestiamo un piano di allenamento che si può abbinare, ad esempio, a un concorso, a una campagna «conta-passi» o a un allenamento personalizzato con un coach. Il test di verifica (opzionale), da eseguire dopo un periodo pre-stabilito, consente di evidenziare i miglioramenti dei valori a livello di salute, motivando così i partecipanti a mantenere a lungo termine uno stile di vita sano.

Target

- Tutti i collaboratori
- In particolare per i collaboratori inattivi o poco attivi in ambito sportivo

Obiettivi

- Rafforzare lo stato di salute del sistema cardiocircolatorio
- Sottolineare il legame tra allenamento fisico e capacità di rendimento
- Motivare ad allenarsi a lungo termine

Contenuti

- Test di resistenza submassimale su cicloergometro
- Analisi della composizione corporea con la misurazione «InBody»
- Discussione dei risultati
- Piano personale di allenamento
- Opzionale: coaching telefonico
- Opzionale: test successivo di verifica (controllo dei risultati)

Metodo

- Diagnosi e consulenza, compreso piano individuale di allenamento

Svolgimento

- Specialista in scienze dello sport

Durata

- 30 minuti per ogni collaboratore

Partecipanti

- Fino a 13 persone al giorno

Luogo

- In azienda o in altro luogo concordato



Suggerimento

Il modulo «Programma Fit e Vital» si può integrare in maniera ottimale con le seguenti offerte di SWICA:

- Alimentazione
- Movimento
- Misurazione HRV

SWICA Organizzazione sanitaria

Perché la salute è tutto

Telefono 0800 80 90 80 (7x24 h), swica.ch

