



# ARBEITNEHMENDE HALTEN

C.3

## Gesundheitsförderung im Unternehmen – «Mitarbeitende gesund erhalten»



### Ziele

BGF effektiv gestalten, konzeptionell, messbar, erfolgreich, um das Unternehmen attraktiver zu machen und Mitarbeitende zu binden



### Nutzen

Die Teilnehmenden erfahren am eigenen Körper, wie effizientes BGF wirkt und was es auslösen kann. Sie erhalten auch einen Baukasten an Elementen, um ein eigenes BGF Konzept zusammenzustellen.



### Inhalte

- Impulsreferat BLIIB XUND mit wichtigen Tipps zur Gesunderhaltung
- Körper-Checkup als Eigenerfahrung
- Stress-Checkup als Eigenerfahrung
- gesunde Snacks als Ansporn, etwas Einfaches selber im Betrieb umzusetzen

Vitalhaus,  
Landstrasse 79,  
5430 Wettingen

Mi. 30. Apr. 2025  
14:00–17:30 Uhr

Denise Zumsteg & Juliane Lanter,  
teamXund GmbH

Praktischer Workshop, der Eigenerfahrung ermöglicht  
und aber auch Tools in die Hand gibt für die eigene Arbeit  
als HR oder BGM-verantwortliche Person

Work  
Life  
Aargau