



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