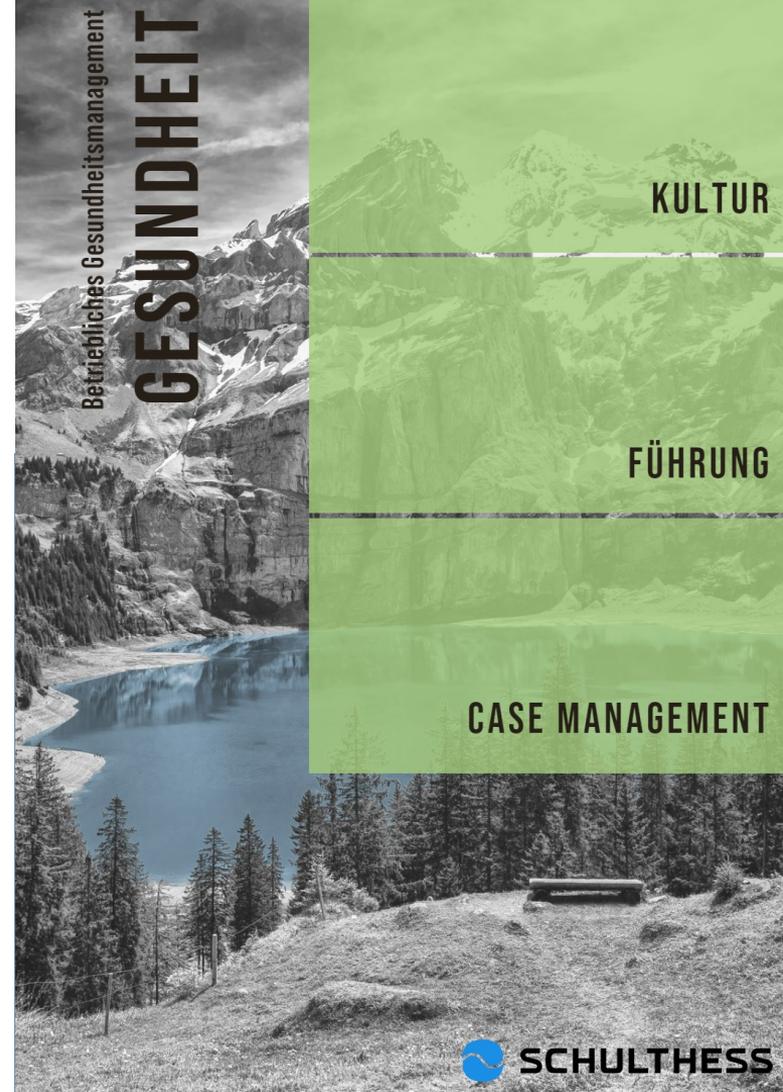


Fit mit Schulthess – mach mit!

Betriebliches Gesundheitsmanagement ist das Fokusthema 2024.

Nach dem erfolgreichen Start mit den Programmen aus «weMOVE» und «weREFLECT» kannst du dich nun für spannende Formate aus «weRELAX» anmelden.



Fit mit Schulthess - Unser Angebot für dich



Aktuell

weMOVE – Bewegung & Ernährung

Flavio Zberg, Cheftrainer Sprint/Hürden LC Zürich, gibt dir wertvolle Tipps und praktische Anleitungen zu den Themen:

Kraft – Muskelfunktionen und für was Krafttraining gut ist, wie du richtig trainierst und welche Ernährung dich dabei unterstützt

Bewegung – Wie du mehr Bewegung in den Alltag bringst, deinen Fitnesszustand erhöhst und wie der Stoffwechsel funktioniert.

weREFLECT – Wissen & Mindset

Impuls - Erfahre in einem eindrücklichen Bericht eines Betroffenen, wie es zu seinem Burnout gekommen ist, welche Erkenntnisse er gewonnen hat und was er Angehörigen und dem Arbeitsumfeld im Umgang mit Betroffenen rät.

Workshop - erlebe, wie du deine mentale Gesundheit stärken kannst und entdecke, wie du Veränderungen positiv begegnest.

weRELAX – Entspannung

«**Wer Gas gibt, muss auch bremsen können**» (Unbekannt aber weise-))

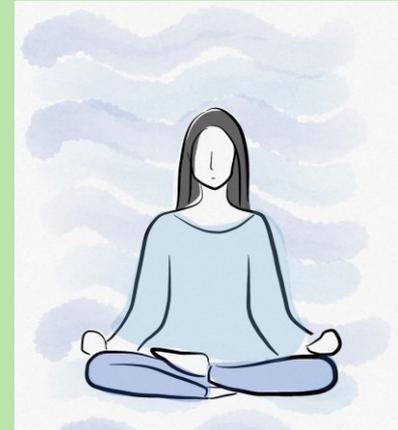
Wir lassen gemeinsam den Arbeitstag ausklingen und lernen dabei verschiedene Entspannungstechniken kennen.

Impuls «Relax – Entspannungsmanagement»

- Termin** 5. September 2024, 13.00 bis 17.00 Uhr
- Wo** Convention Hall, Wolfhausen
- Inhalt** Locker und ausgeglichen trotz Hektik und Stress? Erholung und Entspannung sind wichtige Ressourcen um mit dem Stress im Alltag umzugehen.
- Mit den richtigen Methoden An- und Verspannung senken und Wohlbefinden, Konzentration und Leistung erhöhen.
- Moderation** Daniel Magro, Projekt- und Seminarleiter medbase
- Zielgruppe** Alle, die am Thema Relax interessiert sind
- Besonderes** Teilnahme gilt als Arbeitszeit



Programm weRELAX



Impuls «Sleep – Schlafmanagement»

- Termin** 17. September 2024, 13.00 bis 17.00 Uhr
- Wo** Convention Hall, Wolfhausen
- Inhalt** Gute Leistungen bedingen guten Schlaf. Nur wer sich am Morgen erholt und ausgeschlafen fühlt, kann sein Potential auch voll abrufen.
- An diesem Workshop lernt ihr, wie ihr mit kleinen Veränderungen eure Schlafqualität enorm verbessern könnt.
- Moderation** Daniel Magro, Projekt- und Seminarleiter medbase
- Zielgruppe** Alle, die am Thema Schlaf interessiert sind
- Besonderes** Teilnahme gilt als Arbeitszeit



Programm weRELAX

