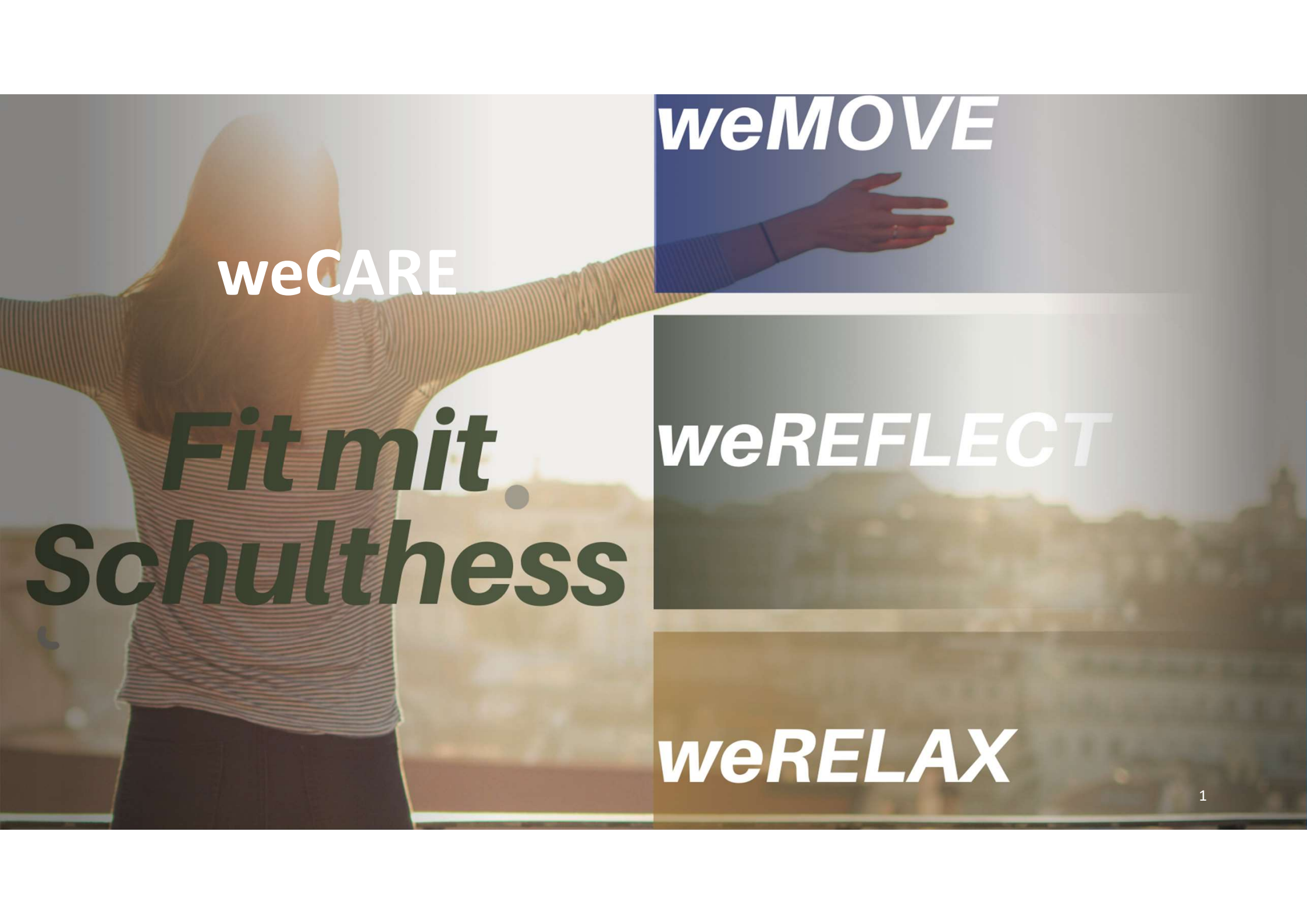




weCARE

weMOVE

***Fit mit
Schulthess***

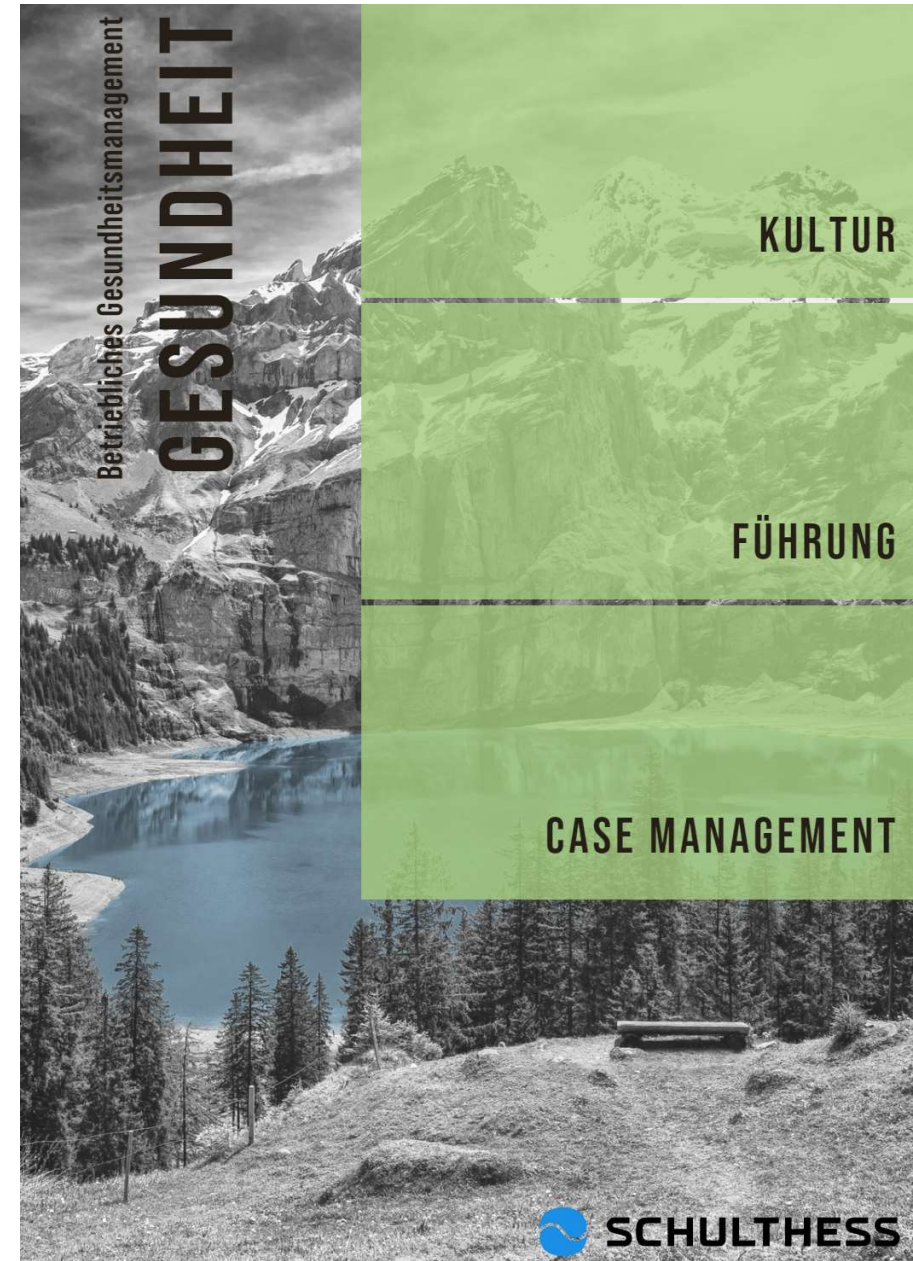
weREFLECT

weRELAX

Fit mit Schulthess – mach mit!

Betriebliches Gesundheitsmanagement ist das Fokusthema 2024.

Wir geben Gas und starten schon im 2023 mit dem ersten Teil des dreiteiligen Programms – Die Anmeldung für dieses Angebot kann ab sofort erfolgen – sichere dir noch heute deinen Platz!



Fit mit Schulthess - Unser Angebot für dich



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 begegnen kannst.

weRELAX – Entspannung

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

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

Kickoff

Termin	14. November 2023, 11.30 Uhr bis 12.15 Uhr
Wo	Wolfhausen, Convention Hall oder online via Teams
Inhalt	Lass dich von den Learnings aus dem Spitzensport für den Alltag inspirieren und erhalte Informationen zum Programm «Fit mit Schulthess»
Moderation	Flavio Zberg (Cheftrainer Sprint/Hürden LC Zürich) und Barbara Wiederkehr (Leiterin HR)
Zielgruppe	Alle, die daran interessiert sind, sich im Rahmen von «Fit mit Schulthess» etwas Gutes zu tun
Besonderes	Teilnahme gilt als Arbeitszeit



Programm weMOVE



Kraft

Termin	21. November 2023, 12.00 Uhr bis 13.00 Uhr
Wo	Turnhalle Gemeinde Wolfhausen
Inhalt	Inputs zu den Muskelfunktionen und wie sie im Alltag helfen, Schmerzen zu lindern oder vorzubeugen. Einfache Tipps für den Muskelaufbau und wie Ernährung dich dabei unterstützen kann. Lass dir von einem erfahrenen Trainer die besten und wirksamsten Übungen für den Alltag zeigen.
Trainer	Flavio Zberg, Cheftrainer Sprint/Hürden LC Zürich
Zielgruppe	Alle, die daran interessiert sind, sich im Rahmen von «Fit mit Schulthess» etwas Gutes zu tun
Besonderes	Teilnahme gilt als Arbeitszeit, begrenzte Plätze Sportbekleidung



Programm weMOVE



Bewegung/Kardio

Termin	05. Dezember 2023, 12.00 Uhr bis 13.00 Uhr
Wo	Turnhalle Gemeinde Wolfhausen
Inhalt	Erfahre wie du mehr Bewegung in den Alltag bringst, wie es um deinen Fitnesszustand steht und wie du ihn erfolgreich erhöhst. Lass dir von einem erfahrenen Trainer die besten und wirksamsten Übungen für den Alltag zeigen und erfahre mehr über den Stoffwechsel.
Trainer	Flavio Zberg, Cheftrainer Sprint/Hürden LC Zürich
Zielgruppe	Alle, die daran interessiert sind, sich im Rahmen von «Fit mit Schulthess» etwas Gutes zu tun
Besonderes	Teilnahme gilt als Arbeitszeit, begrenzte Plätze Sportbekleidung



Programm weMOVE

