



Workshop  
*«Fit@work – ja! Aber wie?»*

# Fit@work – ja! Aber wie?

*Erleben Sie unsere BGM Angebote,  
um das passende für Ihr Unternehmen  
zu finden.*

## *Beschreibung*

Möchten Sie Ihre Mitarbeitenden für das Thema Gesundheit sensibilisieren und ihnen verschiedene Möglichkeiten aufzeigen, wie sie ihre Gesundheit aktiv fördern können? Dabei ist die Auswahl des passenden Angebotes zentral. Wichtig ist, dass Sie einen Anstoss geben, zum Nachdenken anregen und/oder zur Bewegung motivieren. Denn Gesundheit sollte nachhaltig sein und zahlt sich auch für das Unternehmen aus.

Nutzen Sie an unserer Veranstaltung «Fit@work – ja! Aber wie?» die Möglichkeit durch verschiedene Referate, Schnupperessions und Tests einen Einblick in verschiedene BGM Angebote zu erhalten.

## *Inhalt*

Folgende BGM Angebote werden wir Ihnen vorstellen.

- Gesundheitsparcours (Suva)
- Luftibus (Lungenliga Zürich)
- 10-Schritte Kampagne für die psychische und physische Gesundheit (Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz)
- Erste Hilfe Kurs für psychische Gesundheit «ensa» (Pro Mente Sana)
- Stressprävention RebootYourself® (match index)
- Dienstleistungsangebot Betriebliches Gesundheitsmanagement «BGM» (Swiss Life)
- Kurzreferate zum Thema Gesundheit

## *Zielgruppe*

Geschäftsleitende, Führungs-, Personal- und Organisationsverantwortliche aus Mittel- und Grossbetrieben.

# Programm

Donnerstag, 25. Juni 2020, 9 Uhr bis 15 Uhr

Swiss Life, Binz Center, Grubenstrasse 49, 8045 Zürich

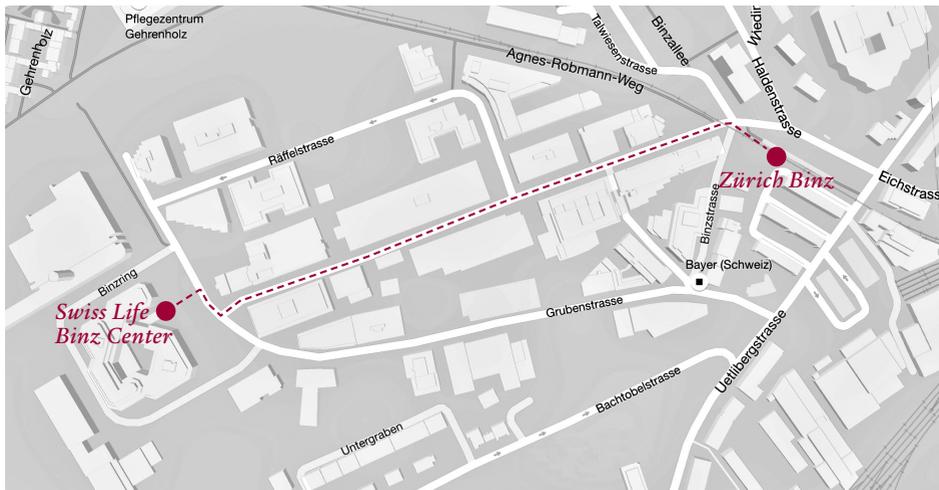
---

<i>Kursdatum</i>	Donnerstag, 25. Juni 2020, 9 Uhr bis 15 Uhr
<i>Kurskosten</i>	CHF 280.- (exkl. MwSt.) inklusive Pausenverpflegung, Stehlunch, Getränke
<i>Kursort</i>	Swiss Life, Binz Center, Grubenstrasse 49, 8045 Zürich
<i>Teilnehmerzahl</i>	mindestens 30 bis maximal 100
<i>Organisator</i>	Swiss Life Unternehmenskunden Betriebliches Gesundheitsmanagement
<i>Anmeldeschluss</i>	Freitag, 29. Mai 2020

---

Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung via E-Mail an [bgm@swisslife.ch](mailto:bgm@swisslife.ch) entgegen.

# Anfahrtsplan



## Anreise mit dem öffentlichen Verkehr

Ab Hauptbahnhof S-Bahn-Linie S10 Richtung Uetliberg, Haltestelle Binz.  
Dann Bus Nr. 76 bis Binz Center oder sieben Minuten zu Fuss (siehe rote Linie)  
der Binzstrasse entlang.

## Anreise mit dem Auto

Vor Ort stehen wenige Parkplätze zur Verfügung.  
Diese müssen vorreserviert werden.

*Gesunde Mitarbeiter – der Schlüssel  
zum Erfolg Ihres Unternehmens!*

Swiss Life AG  
Grubenstrasse 49  
8045 Zürich  
bgm@swisslife.ch  
[www.swisslife.ch/bgm](http://www.swisslife.ch/bgm)