

# BEWEGUNG AM ARBEITSPLATZ

## mit MoveBox

Welche Bedeutung schenken Sie dem Thema Gesundheit in Ihrem Arbeitsalltag? Wie gehen Sie mit Ihrer Gesundheit um? Wie gelingt es Ihnen, Ihr Wohlbefinden und Ihre Leistungsfähigkeit kurz- und langfristig aufrechtzuerhalten?

### UNSERE KOMPETENZ:

Bedürfnisorientierte Konzipierung und Umsetzung

Zielgruppengerechte Methodik und Didaktik

Weitreichende Erfahrung in der beruflichen Integration und Gesundheitsförderung



In der Schweiz sind rund drei von vier Personen im Dienstleistungssektor tätig. Tätigkeiten im Büro bringen verschiedene Herausforderungen mit sich. Insbesondere das langandauernde Sitzen, gepaart mit Bewegungsmangel und Stress, können grosse Auswirkungen auf die individuelle Gesundheit haben.



### Unsere Leistungen:

Wir unterstützen sie bei der Einführung der MoveBox im Team und begleiten den Prozess. Während vier Wochen führen Sie in Ihrer Firma die MoveBox-Aktion durch. Wir organisieren und leiten das Kick-Off und den Abschluss und betreuen Ihre Mitarbeitenden während der Aktionswochen mit hilfreichen Tipps.

Zusätzlich bieten wir bei der Einführung nach Wahl weitere Fachinputs zu einem oder mehreren der folgenden Themen an:

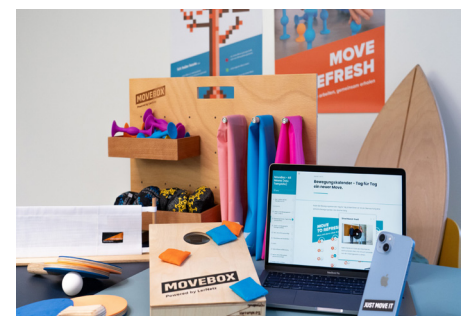
- Gesunder Rücken
- Ergonomie und Einrichtung des Arbeitsplatzes
- Ernährung
- Persönliche Ressourcen (bspw. Stress, Entspannung)
- Verhaltensänderung, individuelle Zielsetzung

### Die Rahmenbedingungen:

- Methoden: Lehrvortrag, Lehrgespräch, Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, praktische Übungen aus den Bereichen Entspannung und Bewegung
- Gruppengrösse pro Kurs: 15-25 Personen
- Schulungsraum in Ihrer Institution oder bei uns in Wetzikon

### Ihr Gewinn:

Sie setzen sich im Rahmen Ihres beruflichen Netzwerkes mit dem Thema Gesundheit aktiv auseinander. Sie




werden dabei für Bekanntes sensibilisiert, tauschen sich mit Ihren Kolleg\*innen aus und erfahren Neues. Darauf aufbauend werden individuelle Ziele in Bezug auf die langfristige Sicherung des Wohlbefindens und Leistungsfähigkeit unter Einbezug der betrieblichen Rahmenbedingungen erarbeitet und im Arbeitsalltag umgesetzt.

### REFERENZ:

LerNetz

### KONTAKT:

Kathrin Koch  
kathrin.koch@lifetimehealth.ch  
044 251 51 71

 Berufliche und soziale Integration  
Gesundheitsbildung und Beratung  
Betriebliches Gesundheitsmanagement

