



santé
en entreprise
Gesundheit
im Betrieb

Regelmässige Bewegung



les Ligues de santé
du canton de Fribourg
die Gesundheitsligen
des Kantons Freiburg

T 026 426 02 66 / info@liguessante-fr.ch / www.liguessante-fr.ch /

Regelmässige Bewegung

Sich regelmässig bewegen hat positive Auswirkungen auf die physische (Risikoreduzierung von Übergewicht und Adipositas) und auf die psychische Gesundheit (Verbesserung von Stressbewältigung, Konzentration, Selbstwertgefühl). Eine aktive Person reduziert ihr Risiko für Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, bestimmte Krebsarten, Depressionen und Rückenschmerzen. Motivieren Sie Ihre Mitarbeitenden sich regelmässig zu bewegen. Dadurch verbessern Sie nicht nur ihre Gesundheit, sondern auch ihre Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz.

Ziele

- Die Betriebe bei der Bewegungsförderung ihrer Mitarbeitenden unterstützen
- Konkrete Möglichkeiten anbieten um Berufsleben und Bewegung zu vereinbaren
- Zu regelmässiger und dauerhafter Bewegung ermutigen

Leistungen

«Jeder Schritt zählt»

Geben Sie Ihren Mitarbeitenden einen Schrittzähler und organisieren Sie innerhalb Ihres Unternehmens einen Wettbewerb.

- CHF 3.- / Schrittzähler

In Zusammenarbeit mit Fit for Business

Bewegung und Entspannung

Bewegungstreffe, bei denen Muskelentspannung und Bewegung kombiniert werden

- Dauer und Kosten nach Absprache

Lunch-Training

Training mit einem Coach, anschliessend ausgewogene Mahlzeit

- Dauer 45 Minuten / CHF 180.- + CHF 12.- pro Mittagessen

Körperliche Vorbereitung

Vorbereitung für einen Lauf (z.B. Murtenlauf) mit Trainingsplan

- Modalitäten und Kosten nach Absprache

Urban-Training

Kollektives Training in der Stadt mithilfe der Stadtmöblierung

- Dauer 60 Minuten / 5-20 Personen / Kosten nach Absprache

