

# BETRIEBLICHES GESUNDHEITS- MANAGEMENT

Effektives Gesundheitsmanagement zahlt sich aus.



**medbase**

klubschule

MIGROS

## Mit gesunden Mitarbeitenden zum Erfolg

Führen Sie mit gesunden, motivierten und leistungsfähigen Mitarbeitenden Ihr Unternehmen zum Erfolg. Durch eine systematische Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens Ihrer Mitarbeitenden erhöhen Sie nicht nur deren Leistungsfähigkeit, sondern reduzieren auch krankheitsbedingte Absenzen. Erwiesenermassen lassen sich damit die Zufriedenheit, die Produktivität und die Kontinuität in Ihrem Unternehmen steigern. Gleichzeitig positionieren Sie sich als zeitgemässen und attraktiven Arbeitgeber, der seine soziale Verantwortung wahrnimmt.

## Ihre Partner mit grosser Erfahrung und landesweiter Präsenz

Seit ihren Anfängen setzt sich die Migros im Rahmen ihres gesellschaftlichen Engagements für die Förderung der Volksgesundheit ein. Vor diesem Hintergrund unterstützen Sie die renommierten Partner, Klubschule Migros und Medbase, im Bestreben nach mehr Gesundheit in Ihrem Unternehmen. Sie erhalten Beratung und Unterstützung in allen Fragen rund um das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM). Lassen Sie sich ein attraktives und massgeschneidertes Programm zusammenstellen. Investieren Sie in die Gesundheit zum Wohle Ihrer Mitarbeitenden und Ihres Unternehmens.

## Für jedes Bedürfnis das passende Angebot – vom Gesamtkonzept bis zur Trainingssequenz

Nutzen Sie die Vorteile einer vielfältigen Palette an modular kombinierbaren Dienstleistungen im BGM-Bereich. Die Zusammenarbeit innerhalb der Migros Gruppe, unter anderem mit den Fitnessparks, ermöglicht eine Rundumbetreuung Ihrer Mitarbeitenden in allen Belangen.

**Wir unterstützen Sie gerne individuell bei der Evaluation Ihrer Bedürfnisse, der Erstellung des passenden Konzepts und der Umsetzung gezielter Massnahmen:**

### **Bewegung & Fitness**

Positive Auswirkungen von regelmässigem Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining erfahren. Trainingsprogramme entwickeln und anwenden.

### **Ernährung**

Verpflegung überprüfen und optimieren. Leistungsfähigkeit durch richtige Ernährung steigern.

### **Ergonomie & Rücken**

Arbeitsplatz und Arbeitsablauf optimal auf den Körper abstimmen.

### **Regeneration & Entspannung**

Aspekte der physischen und psychischen Erholung kennen. Work-Life-Balance schulen.

### **Arbeitssicherheit**

Das richtige Handeln und Informieren in Notfallsituationen erlernen. Lebensrettende Massnahmen trainieren.

### **Führung & Teamentwicklung**

Gute Rahmenbedingungen schaffen. Gefährdungen erkennen. Problemsituationen lösen.

### **Leistung & Motivation**

Das Zusammenspiel von Können, Anstrengung, Leistung und Erfolgserlebnis verstehen – Strategien entwickeln.

### **Psychische Gesundheit & Stress**

Psychische Widerstandsfähigkeit fördern. Bewältigungsstrategien und Handlungsmöglichkeiten kennen.

### **Check-up**

Gesundheitszustand bestimmen. Durch professionelle medizinische Unterstützung nachhaltig die Leistungsfähigkeit erhöhen und die Gesundheit fördern.

### **Rehabilitation & Reintegration**

Durch umfassende Assessments, anschliessende Therapien und gezielte Trainings den Erhalt oder das Wiedererlangen der Arbeitsfähigkeit gewährleisten.

## Alle Dienstleistungen aus einer Hand zu Ihrem Vorteil

Holen Sie sich das Know-how, um gesunde Arbeitsbedingungen zu gestalten, und lernen Sie, wie Sie Ihre Mitarbeitenden motivieren, eigenverantwortlich mit Belastungen und Ressourcen umzugehen. Lassen Sie sich dazu von uns beraten und wählen Sie aus einer breiten Palette das passende Format aus.

- Die Erarbeitung eines Gesundheitskonzepts ermöglicht Ihnen eine systematische und nachhaltige Gesundheitsförderung.
- Mit Seminaren, Workshops und Referaten betreiben Sie eine Sensibilisierung und vermitteln Ihren Mitarbeitenden das spezifische Wissen.

- Check-ups, medizinische Analysen und Messungen sowie Coachings unterstützen Mitarbeitende individuell mit Massnahmen zur Förderung der Gesundheit.
- In Kursen, in angeleiteten Trainings in der Gruppe und in persönlichen Trainings können sich Ihre Mitarbeitenden körperlich und mental in Form bringen.



*«Mit den regelmässig stattfindenden ‹Gesunden Sicherheitstagen› sensibilisieren wir unsere Mitarbeitenden für die Themen ‹Gesundheit›, ‹Sicherheit› und ‹Nachhaltigkeit›. Bei der Gestaltung der Tage für die insgesamt rund 280 Mitarbeitenden ergänzten sich die Dienstleistungen der beiden Unternehmen Medbase und Klubschule Migros perfekt. Uns standen dabei diverse Formate und Varianten zur Verfügung, die individuell an unsere Bedürfnisse angepasst wurden. Die persönliche, äusserst kompetente Beratung vereinfachte die Planung der Aktivitäten sehr und die flexible, professionelle Umsetzung erfüllte unsere Erwartungen vollumfänglich.»*

**Uwe Reuser, Mifa AG, Mibelle Group**

*«Das faire Preis-Leistungs-Verhältnis und die Möglichkeit, aus einer breiten Palette die für uns passenden Angebote zur Gestaltung der Aktionstage auszuwählen, überzeugten uns. Die Klubschule Migros und Medbase trugen damit wesentlich zum Erfolg unseres Betrieblichen Gesundheitsmanagements bei.»*

**Fredy Kühnis, Mifa AG, Mibelle Group**

# Kontakt

## **Aarau, Solothurn, Bern** **Klubschule Migros**

Wankdorffeldstrasse 90, 3014 Bern  
Tel. 058 568 99 53

## **Luzern, Zug, Uri, Schwyz, Ob- und Nidwalden** **Klubschule Migros**

Schweizerhofquai 1, 6004 Luzern  
Tel. 041 418 66 96

## **Zürich, Rapperswil, Glarus** **Klubschule Migros**

Pfingstweidstrasse 101, 8021 Zürich  
Tel. 058 568 78 24

## **Basel** **Klubschule Migros**

Jurastrasse 4, 4053 Basel  
Tel. 058 575 87 11

## **St. Gallen, Winterthur, Schaffhausen, Thurgau, Graubünden** **Klubschule Migros**

Rudolfstrasse 11, 8401 Winterthur  
Tel. 052 260 26 26

## **Neuenburg** **Ecole-club Migros**

Rue Jaquet-Droz 12, 2300 La Chaux-de-Fonds  
Tel. 058 568 84 10

## **Fribourg** **Ecole-club Migros**

Rue Hans-Fries 4, 1700 Fribourg  
Tel. 058 568 82 89

## **Genf** **Ecole-club Migros**

Avenue du Pailly 21, case postale 2867,  
1211 Genève 28  
Tel. 022 795 11 76

## **Waadt** **Ecole-club Migros**

Rue de Genève 35, 1003 Lausanne  
Tel. 058 568 30 34

## **Wallis** **Ecole-club Migros**

Rue des Finettes 45, 1920 Martigny  
Tel. 027 720 65 27

## **Tessin** **Scuola Club Migros**

Via Pretorio 15, 6900 Lugano  
Tel. 091 821 71 50

## **Medbase Corporate Health**

Merkurstrasse 25, 8400 Winterthur  
Tel. 052 208 38 18  
gesund@medbase.ch  
www.medbase.ch