



BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

Mit gesunden Mitarbeitenden zum Erfolg



klubschule

klubschule.ch/firmen

MIGROS

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Mit gesunden Mitarbeitenden zum Erfolg

Es ist erwiesen, dass sich die Zufriedenheit, Produktivität und Kontinuität der Mitarbeitenden durch eine systematische Gesundheitsförderung steigern lässt, während die Zahl krankheitsbedingter Absenzen sinkt. Denn ein gesunder Mensch ist vitaler, motivierter und erbringt bessere Leistungen.

Noch immer unterschätzen zahlreiche Unternehmen, welches Potenzial im Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) steckt. Verzichten Sie nicht auf diesen Erfolgsfaktor, und nutzen Sie die Chance, Ihre Firma als zeitgemässe und attraktive Arbeitgeberin zu positionieren, die ihre soziale und gesellschaftliche Verantwortung wahrnimmt.

Individuelle Gesundheitsprogramme

Wir sind ein führendes Kompetenzzentrum für das Erarbeiten von Betrieblichen Gesundheitsmanagements. Dabei können Sie Kurse aus dem bestehenden Angebot wählen oder gemeinsam mit unseren Fachpersonen ein individuelles Programm für Ihre Mitarbeitenden zusammenstellen.



Betriebliches Gesundheitsmanagement

Es führen viele Kurse zu einem griffigen BGM

Die richtige Nahrung für Körper und Hirn

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung wirkt sich nicht nur auf die körperliche, sondern auch auf die geistige Fitness positiv aus. Sie stärkt das Nervenkostüm und verbessert die allgemeine Vitalität.

Unsere Empfehlung:
Persönliche Ernährungscoachings,
Ernährungsseminare und Kochkurse

Die richtige Ergonomie fördert eine gute Arbeitshaltung

Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen sind Volkskrankheiten, die oft durch eine schlechte Haltung während der Arbeit ausgelöst werden. Ergonomisch optimal eingerichtete Arbeitsplätze und durchdachte Abläufe entlasten den Körper und beugen damit körperlichen Beschwerden vor.

Unsere Empfehlung:
Rückentraining, Coachings oder
Seminare zu Ergonomie am Arbeitsplatz

So kommen Ihre Mitarbeitenden in Schwung

Regelmässiges Kraft-, Ausdauer- und Beweglichkeitstraining ist eine Wohltat für jeden Körper, hilft beim Stressabbau und macht fit für den Arbeitsalltag.

Unsere Empfehlung:
Bodytoning, Fight Power, Zumba, Pilates

Entspannt regenerieren

Mit gezielten Entspannungstechniken findet der Mensch zu mehr Gelassenheit, steigert sein Wohlbefinden und ist insgesamt zufriedener. Zudem kann er auf akute Stressfaktoren besser reagieren und diese abfedern.

Unsere Empfehlung:
Kurzentspannung am Arbeitsplatz, Yoga,
Qigong, autogenes Training, Meditation

Work und Life in der richtigen Balance

Wer sich physisch und psychisch gut erholen kann, ist belastbarer, widerstandsfähiger und kann sein Potenzial noch besser entfalten.

Unsere Empfehlung:
Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR),
Achtsamkeit, Resilienz, autogenes Training

Mit der richtigen Führung das Team weiterbringen

Um die Leistungsfähigkeit und die Motivation der Mitarbeitenden zu erhalten, müssen Teamleiter wissen, wie sie Gefährdungen frühzeitig erkennen und problematische Situationen professionell lösen.

Unsere Empfehlung:
individuelle Coachings, Betriebspsychologie,
BGM-Management-Workshop

Betriebsnothilfe und Arbeitssicherheit

In den Betriebsnothelferkursen lernt Ihr Team, wie es in Notfällen richtig handelt und beispielsweise lebensrettende Massnahmen im Betrieb einleitet. Wir zeigen Ihnen auch, wie Sie Ihre Mitarbeitenden vor Unfällen am Arbeitsplatz schützen. Gerne beraten wir Sie exakt nach Ihrem Bedarf.

Mit uns finden Sie die passende Lösung

Wo stehen Sie als Unternehmen, wie werden «Friendly Work Spaces» zertifiziert, sind spezielle Workshops oder doch Impulsreferate vorzuziehen? Als engagierter Partner nehmen wir gemeinsam mit Ihnen eine Standortbestimmung vor, entwickeln ein BGM-Konzept, das auf Ihre Firma und Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist, und setzen es auf Wunsch für Sie um.

Hand in Hand mit starken Partnern

Die Klubschule Migros arbeitet mit dem renommierten Gesundheitsdienstleister Medbase und den mit modernster Infrastruktur ausgestatteten Migros Fitnessanlagen zusammen. Beide verfügen über zahlreiche Standorte und befinden sich deshalb auch immer in Ihrer Nähe. Gemeinsam mit diesen Partnern bieten wir alles aus einer Hand, womit Sie sicher sein können, dass sämtliche Massnahmen nahtlos ineinanderfliessen.

Medbase

Mit seinen Fachärzten, Physiotherapeuten, Ernährungsberaterinnen und Fachpersonen aus der Komplementärmedizin bietet das Medbase Medical Center eine umfassende Beratung und Betreuung im medizinischen und therapeutischen Bereich. Das interne Check-up-Center ist auf präventionsmedizinische Betrachtungen spezialisiert. Kompetente Fachleute analysieren die daraus gewonnenen Daten und zeigen auf, wie man Gesundheit und Leistungsfähigkeit nachhaltig optimieren kann.

medbase

Weitere Infos: medbase.ch

Migros Fitness

Die Fitnessanlagen der Migros sind für ihr umfassendes Trainings- und Erholungsangebot, ihre bewährten Ernährungsprogramme und das ausgezeichnete Preis-Leistungs-Verhältnis bekannt. Die grosszügigen Anlagen und die angenehme Atmosphäre bieten ideale Bedingungen für aktives Training und für Momente der Entspannung.

MIGROS

FITNESS

Weitere Infos: migros-fitness.ch

Golfparks

Golf verbindet Fitness, Konzentration und Spass in der Natur – nicht umsonst ist dieses Spiel bei allen Altersgruppen so beliebt. In den Golfparks der Migros kann jeder zeitlich flexibel und preiswert aufs Green.

Weitere Infos: golfparks.ch

Standorte

Klubschulen

Aargau, Solothurn, Bern

Klubschule Migros
Schanzenstrasse 5, 3008 Bern
Tel. 058 568 99 53
firmen@migrosaare.ch

Basel

Klubschule Migros
Jurastrasse 4, 4053 Basel
Tel. 058 575 87 11
firmen@migrosbasel.ch

Freiburg

Ecole-club Migros
Rue Hans-Fries 4, 1700 Fribourg
Tel. 058 568 82 75
entreprises@ecole-club.ch

Genf

Ecole-club Migros
Esplanade Pont-Rouge 2, 1227 Carouge
Tel. 058 568 81 00
entreprises@ecole-club.ch

Luzern, Zug, Uri, Schwyz, Obwalden und Nidwalden

Klubschule Migros
Schweizerhofquai 1, 6004 Luzern
Tel. 041 418 63 63
firmen@migros Luzern.ch

Neuenburg

Ecole-club Migros
Rue du Musée 3, 2000 Neuenburg
Tel. 058 568 83 50
entreprises@ecole-club.ch

Tessin

Scuola Club Migros
Via Pretorio 15, 6900 Lugano
Tel. 091 821 71 50
scuolaclub.azienda@migrostaticino.ch

Waadt

Ecole-club Migros
Rue de Genève 33, 1003 Lausanne
Tel. 058 568 32 82
entreprises@ecole-club.ch

Wallis

Ecole-club Migros
Rue des Finettes 45, 1920 Martigny
Tel. 027 720 41 79
entreprises@ecole-club.ch

St. Gallen, Winterthur, Schaffhausen, Thurgau, Graubünden

Klubschule Migros
Bahnhofplatz 2, 9001 St. Gallen
Tel. 058 568 46 10
firmenangebote@gmos.ch

Zürich, Rapperswil, Glarus

Klubschule Migros
Pfungstweidstrasse 101, 8021 Zürich
Tel. 058 568 78 24
firmen@gmz.migros.ch

klubschule

MIGROS