



BGM: Gesundheitstag - Angebot für Firmen

Beschreibung

Dieses Angebot richtet sich an Firmen und Institutionen, welche möchten, dass sich ihre Mitarbeitenden an einem Tag intensiv, praxisnah und ganzheitlich mit dem Thema Gesundheit beschäftigen. Für eine unverbindliche Offerte wenden Sie sich bitte direkt an firmen@migrosaare.ch.

Das Thema wird durch ausgewählte Fachpersonen in verschiedenen Sequenzen innerhalb der drei Säulen der Gesundheit (Bewegung, Entspannung und Ernährung) abwechslungs- und erlebnisreich nähergebracht. Ein lehrreicher Tag mit hohem Spassfaktor!

Ein möglicher Ablauf könnte sein:

- Vorgängige individuelle Körperanalyse in einer Freizeitanlage der Migros Aare
- Theorieinput auf Basis der Körperanalyse (Messwerte verstehen und Handlungsmöglichkeiten erkennen)
- Gesunde und schnelle Küche erleben (Kochen unter Anleitung inkl. gemeinsames Mittagessen und Learning Nuggets zum Thema Ernährung)
- Ausgewählte Entspannungs- und Trainingsmethoden kennenlernen (z.B. Krafttraining im Fitnesscenter, Functional Outdoor Fitness, Hatha Yoga, Pilates etc.)
- 12 Wochen individuelles Training (auf Wunsch erhalten Ihre Mitarbeitenden ein Spezialangebot für ein 12-Wochen-Abo in den Freizeitanlagen der Migros Aare)
- Nachträgliche individuelle Körperanalyse (Nachmessung und Beratung in einer Freizeitanlage der Migros Aare)

Der Ablauf wird auf Wunsch gemeinsam mit unseren Fachspezialisten auf Ihre individuellen Vorstellungen und Wünsche angepasst. Wir beraten und unterstützen Sie dabei gerne.

Inhalt

- Körperanalyse mit der Tanita-Waage
- Theorieinput zur Körperanalyse und Handlungsfelder
- Kochen und gemeinsames Mittagessen
- Ausgewählte Entspannungs- und Bewegungslektionen
- Körperanalyse mit der Tanita-Waage (Nachmessung nach 12 Wochen)

Die Inhalte können je nach Bedürfnis Ihrer Firma/Institution variieren.

Zielgruppe

Dieses Angebot richtet sich an Firmen und Institutionen, welche ihre Mitarbeitenden, zum Beispiel im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung, für das Thema Gesundheit sensibilisieren möchten. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an firmen@migrosaare.ch.

Anschluss-Fortsetzungskurs

- [Firmenkurse](#)

Klubschule Migros Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch





BGM: Gesundheitstag - Angebot für Firmen

| | |
|-------------------------|--------------------------------------|
| Datum | auf Anfrage / D_78344 |
| Dauer | Total 8.00 Lektion(en) |
| Preis | CHF 0.00 |
| Durchführungsort | Klubschule Migros Aarau (in Planung) |

Klubschule Migros Aarau

Bleichemattstrasse 42
5000 Aarau

Tel. +41 58 568 98 00

klubschule.aarau@migrosaare.ch
klubschule.ch

