



FIT-CHECK

WIE FIT SIND IHRE MITARBEITENDEN?

Die körperliche Fitness spielt eine entscheidende Rolle für die Gesundheit und das eigene Wohlbefinden. Um zu testen, wie es um die eigene Fitness steht, eignet sich der Fit-Check für Mitarbeitende. Mit Hilfe eines 3D-Bodyscans wird eine detaillierte Körperanalyse durchgeführt. Kombiniert wird diese Analyse mit einem anschliessenden standardisierten Mobilitäts- und Fitness-test der die physische Leistungsfähigkeit ermittelt. Die Auswertung und Besprechung wird direkt im Anschluss mit einer Fachperson durchgeführt.

Zielgruppe

- › Alle Mitarbeitenden

Zielsetzungen

Die Mitarbeitenden kennen:

- › ihren aktuellen Fitnesszustand
- › individuelle Empfehlungen unter Berücksichtigung ihrer Ziele

Inhalte

- › 3D-Bodyscan (detaillierte Körperanalyse)
- › Mobilitäts- und Fitnessstest
- › Einzelberatung

Methodik

- › Testung und Einzelberatung

Durchführung

- › Fachspezialist/in Bewegung

Anzahl Teilnehmende

- › Bis 10 Personen pro Tag

Dauer

- › 35 Minuten pro Person und Test inkl. Auswertung

Ort

- › Im Unternehmen vor Ort oder nach Vereinbarung

Das Präventionsmanagement von SWICA hat zum Ziel, mit gesundheitsrelevanten Massnahmen Absenzen vorzubeugen, Gesundheitspotenziale zu stärken und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden zu verbessern.

365 TAGE IM JAHR RUND UM DIE UHR FÜR SIE DA.

Telefon 0800 80 90 80 / [swica.ch/praeventionsmanagement](https://www.swica.ch/praeventionsmanagement)

SWICA