

# Bewegung und Sport mit vivit. Für Energie am Arbeitsplatz.

Die heutige Lebensweise macht es uns nicht einfach, genügend Bewegung in den Alltag zu integrieren. Bewegungsmangel und seine Folgen beeinträchtigen die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz. Dabei lässt sich der Berufsalltag mit ein bisschen Motivation und gezielten Tipps problemlos bewegter gestalten. Davon profitiert der Bewegungsapparat, der Kopf wird frei, die Stimmung steigt und die Konzentration nimmt zu. Unterstützen Sie Ihre Mitarbeitenden dabei.

## Das vivit-Angebot.

Erfahrene Fachpersonen der vivit bieten Ihnen und Ihren Mitarbeitenden eine umfassende Beratung und vielfältige Workshops an.

### Die möglichen Workshops

- Bewegt und leistungsfähig durch den Arbeitsalltag
- Bewegt in die zweite Lebenshälfte
- Mental stark im Job: Lernen vom Spitzensportler
- Bewegungserlebnisse und Parcours
- Kurz-Check: Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit

### Die positiven Auswirkungen für Ihre Mitarbeitenden

- Bewusstsein über die positiven Auswirkungen von Bewegung und Sport auf die Gesundheit
- Individuelles Wissen, wie viel und welche Art von Bewegung gut tut
- Anwendung von konkreten Trainingsformen für Alltag und Freizeit
- Motivations- und Umsetzungsstrategien
- Ein gesunder Körper und Vermeidung von Haltungsschäden

Gerne gehen wir auf Ihre Bedürfnisse und Wünsche ein.  
Und beraten Sie ganz persönlich.

## Ihre Vorteile:

- Aktive und leistungsfähige Mitarbeitende
- Dynamisches und waches Arbeitsklima
- Reduktion von Fehlzeiten und Kosten

### Ganz persönlich:

Beratung unter 058 277 60 00  
[www.vivit.ch](http://www.vivit.ch)