

Sind gängige Ernährungsempfehlungen und **Diäten** umsetzbar?

Führen **Bewegungsempfehlungen** zum gewünschten Resultat?

Ist **Arbeitsplatzergonomie** die Lösung gegen Rückenschmerzen?

**Gesundheit — aus einer anderen Perspektive**

***Viele Gesundheitsempfehlungen sind überholt oder führen nicht zu den gewünschten Effekten. Wir vermitteln in unseren Vorträgen und Workshops eine differenzierte Perspektive zum Thema Gesundheit.***

## KONZEPT

Unser Programm besteht aus einem Impuls-Referat, sechs Workshops mit unterschiedlichen Themen-Schwerpunkten sowie Kursangeboten:

- Im **Impuls-Referat** sensibilisieren wir die Mitarbeitenden auf die relevanten Gesundheitsthemen.
- In den ersten drei **Basis-Workshops** hinterfragen wir gängige Empfehlungen in Bezug auf Ernährung, Bewegung sowie Ergonomie und zeigen mögliche Alternativen dazu auf.
- Darauf aufbauend folgen drei weitere **Vertiefungs-Workshops**, in denen wir konkrete Trainingsempfehlungen abgeben und mentale Übungen aufzeigen.
- Zur Nachhaltigkeit der Workshops bieten wir **Kurse** an, in denen die vermittelten Inhalte praktisch umgesetzt werden.

## FORMAT

Wir passen den zeitlichen Rahmen des Programms (z. B. Mittags-Format oder Halbtages-Workshops) den Bedürfnissen Ihrer Unternehmung an. Gerne erarbeiten wir für Sie ein individualisiertes Angebot.

# Impuls-Referat

---

## Basis-Workshops

Körperbewusstsein  
& Bewegung

Gesundheit am  
Arbeitsplatz

Ernährung

---

## Vertiefungs-Workshops

Der richtige Einstieg  
ins Training

Das Training  
optimieren

Der Kopf  
trainiert mit  
(mentale Techniken)

---

## Kurse

Bewegung am  
Arbeitsplatz

Einsteigerkurse  
Laufen, Fitness,  
Yoga...

Spezifische Kurse  
Rückenkräftigung,  
Risikoprävention...



**Nicolas Collas** hat sein Studium als Sportwissenschaftler im Sommer 2008 sowie das Studium in Unternehmenskommunikation an der Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW) im Frühling 2015 abgeschlossen. Von 2009 bis 2013 war Nicolas im Bereich der Leistungsdiagnostik und Biomechanik in der Sportklinik der Hirslanden Klinik Birshof tätig.

---

**Kontakt:**

Nicolas Collas  
n.collas@aektiv.ch  
+41 (0) 76 596 41 45  
www.aektiv.ch