

# Aktivpass KH Spiez

**Betriebliche Gesundheitsförderung im  
Krankenhaus Spiez**

**Machen Sie mit und bleiben Sie fit!!**

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Krankenhauses Spiez

Wie an unserem Stand vom 31. Mai 2005 erstmals informiert, haben Sie die einmalige Möglichkeit, unterstützt vom Krankenhaus Spiez und begleitet von Fachpersonen, etwas für Ihre Gesundheit zu tun.

### **Wie funktioniert's:**

Ab **Juli 2005** gilt die Aktion mit dem Aktivpass KH Spiez. Jede/r MitarbeiterIn hat die Möglichkeit einen Aktivpass zu kaufen, welcher zu sämtlichen aufgeführten Aktivitäten benützt werden kann. Der Pass funktioniert mit einem Punktesystem. Je nach Aktivität werden eine bestimmte Anzahl Punkte abgebucht (siehe Aufstellung Aktivitäten).

Jeder Aktivpass hat 20 Punkte und entspricht einem Wert von Fr. 100.--. Als MitarbeiterIn des Krankenhauses Spiez bezahlen Sie jedoch nur Fr. 30.--, die restlichen Fr. 70.— werden vom Krankenhaus übernommen. Diese Aktion gilt nicht nur für den ersten Bezug eines Aktivpasses, sondern auch bei jedem weiteren Kauf.

Der Aktivpass ist **ab sofort** entweder am Empfang oder im Personalbüro des Krankenhauses Spiez erhältlich.

Aufgrund diverser Studien im deutschsprachigen Raum konnte in Grossbetrieben mit ähnlichen gesundheitsfördernden Massnahmen die Arbeitssituation in Form von weniger krankheitsbedingten Absenzen und motivierteren MitarbeiterInnen deutlich verbessert werden.

Helfen auch Sie mit, unser Ziel der Gesundheitsförderung voranzutreiben. Es wird auch für Sie von grossem Nutzen sein!

**Nutzen Sie dieses einmalige Angebot des Krankenhauses Spiez!**

**Folgende Angebote sind mit dem Aktivpass möglich:**

<b>Aktivität</b>	<b>Beschrieb</b>	<b>Wann?</b>	<b>Punkte</b>
<b>FitGym</b> (ab Juli 2005)	Ausdauer, Kräftigung, Stretching und Spass, mit oder ohne Geräte, in der Turnhalle vis-à-vis KH	1 x pro Woche (Mittwoch 20.00 -21.00 Uhr mit DS)	3
<b>Mittagsprogramm</b> (ab Juli 2005)	Bewegung, Lockerung, spielerisches Abschalten vom Arbeitsalltag, je nach Bedarf und Wetter. Treffpunkt Gymnastikraum Physiotherapie	2 x pro Woche (Dienstag & Donnerstag 12.30 – 12.55 Uhr mit DS )	1
<b>Kräftigungsprogramm</b> (ab Oktober 2005)	Allg. Kräftigung der Stützmuskulatur und Programm nach Bedarf	1 x pro Woche (Montag Mittag mit HZ)	2
<b>Massage</b> (ab Juli 2005)	Zur Entspannung oder zum gezielten Behandeln verkraempfter Muskeln (nur gültig bei Daniela Steiner)	Termine nach Absprache	9
<b>Rückengymnastik</b> (ab August 2005)	Rückenbezogenes Training, Haltungsschulung, Tipps für den Alltag (Turnhalle vis-à-vis KH)	1 x pro Woche (Dienstag 18.00 – 18.50 Uhr mit DS)	3
<b>Nordic Walking</b> (ab August 2005)	Geführtes Nordic Walking Training in Spiez	1 x pro Woche	2
<b>Biketour</b> (ab August 2005)	Geführte Biketour in Spiez und Umgebung	1-2 x pro Monat	2

<b>Fitnessstest nach Conconi</b> (ab Juli 2005)	Test für Sporttreibende, damit der Sport gesundheitsbewusst aufgeübt wird.	Nach Bedarf	11
<b>Spez. Trainingsprogramm für Beschwerden</b> (ab August 2005)	Individuelle Beratung bei spezifischen physischen Problemen, Schwächen oder Mängeln	Nach Bedarf und Absprache	Nach Aufwand
<b>Vorträge zum Thema Gesundheit</b> (ab August 2005)	Themen wie Ernährung, richtige Bewegung etc.	4 – 5 x pro Jahr	2
<b>Schneeschuh-trekking</b> (ab Dezember 2005)	Geführte Schneeschuh-trekkingtour	4 x pro Winter	10

Beispiel zum Gebrauch des Aktivpasses:

Mit einem Aktivpass können Sie zweimal in die Massage (2 x 9 Punkte) plus 1 x in ein Kräftigungsprogramm (für umgerechnet Fr. 30.--).

Sie können je nach Lust und Laune Ihr persönliches Programm zusammenstellen. Beim Nordic Walking und beim Schneeschuh-trekking ist das Material (Stöcke, resp. Schneeschuhe) im Preis inbegriffen!!

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Heinz Zurbrügg (766) oder Daniela Steiner (138).

**Wir freuen uns auf Ihr Mitmachen und viele aktive Stunden!**