



# Gesundheitsförderung für Mitarbeitende

[www.ksb.ch](http://www.ksb.ch)

Kantonsspital Baden



# Bewegung

---



## Ergonomie am Arbeitsplatz

Persönliche Beratung durch erfahrene PhysiotherapeutInnen.  
Weitere Angaben siehe Informer > Ergonomie



## Bewusst bewegen

Verstehen wie Bewegung funktioniert, Möglichkeiten entdecken  
Gewicht zu bewegen statt zu heben. Schulungsangebot für  
Mitarbeitende oder ganze Teams durch Kinaesthetictrainerin.  
Kontakt: Andrea Wildi, [andrea.wildi@ksb.ch](mailto:andrea.wildi@ksb.ch)



## MOVE-Fitness am KSB

Räumlichkeiten und Geräte der Physiotherapie stehen zu Vor-  
zugsbedingungen und mit professioneller Betreuung zur Verfü-  
gung. Regelmässige Spezialangebote und Gruppenstunden.  
Kontakt: Sekretariat Physiotherapie, Telefon 3993, [move@ksb.ch](mailto:move@ksb.ch)



## Jogging/Walking/Nordic Walking

Begleitete Trainings als Vorbereitung auf regionale Läufe  
oder einfach zum Plausch.  
Aktuelle Anlässe siehe Informer



## Bike to work

Jährliche Teilnahme an der schweizweiten Kampagne mit  
Begleitaktionen und Preisverleihung.  
Kontakt: Sabine Sahli, Telefon 3515, [sabine.sahli@ksb.ch](mailto:sabine.sahli@ksb.ch)



## Tappa

Mit 10000 Schritten pro Tag zu mehr Bewegung, Spass und  
Teamgeist. Herbstaktion im Team oder als Einzelperson mit  
einem gemeinsamen, virtuellen Ziel inkl. Wettbewerb.  
Kontakt: Therese Siegrist, Telefon 2912, [therese.siegrist@ksb.ch](mailto:therese.siegrist@ksb.ch)



### **Wandern mit Gleichgesinnten**

Regelmässiges, ganzjähriges Angebot von begleiteten Wanderungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Aktuelle Termine siehe Informer > Wandergruppe

## **Ernährung**

---



### **Gesunde Verpflegung im Personalrestaurant und der Cafeteria**

Ausgewogenes Angebot, ausgerichtet auf die Bedürfnisse der Mitarbeitenden.

Siehe Informer > Services > Menü Wochenplan



### **Ernährungsberatung**

Individuelle Beratungen zu Spezialtarifen und Weiterbildungen durch Ernährungsberaterinnen HF/BSc BFH.

Kontakt: Ernährungsberatung, Telefon 2330, [ernaehrung@ksb.ch](mailto:ernaehrung@ksb.ch)

**Neu ab 16.1.2018 im Partnerhaus**

## **Entspannung**

---



### **Entspannen und loslassen**

Individuelles Massageangebot von ausgewiesenen Körpertherapeutinnen zu Vorzugstarifen.

Kontakt: Therese Siegrist, Telefon 2912, [therese.siegrist@ksb.ch](mailto:therese.siegrist@ksb.ch)

Anmeldung: Informer > Services > Gesundheit und Prävention > Massagetool



### **Psychische Gesundheit**

Ansprechen von psychischen Belastungen am Arbeitsplatz. Informationen, Unterstützung, Beratung und Begleitung.

Weitere Informationen und Kontaktstellen siehe Informer > Betriebliches Gesundheitsmanagement

## Nikotinberatung

---



### Rauchstopp-Kurse/Beratungen

Individuelle Kursangebote und Beratungen für Mitarbeitende, Partnerinnen und Partner, die zur Reduzierung des Nikotinkonsums oder zum Rauchstopp führen.

Kontakt: Pneumologisches Sekretariat, Telefon 2586, nikotinberatung@ksb.ch



## Gesundheitsförderung für Lernende

---



### Gesund durch die Ausbildung

Rauchfrei durch die Ausbildung, Mentaltraining als Prüfungsvorbereitung, Kurzfortbildungen und weitere Angebote auf Anfrage.

Kontakt: Therese Siegrist, Telefon 2912, therese.siegrist@ksb.ch



Mit unserem aktiven Betrieblichen Gesundheitsmanagement wollen wir nachhaltig dazu beitragen, die Gesundheit unserer Mitarbeitenden am Arbeitsplatz und darüber hinaus langfristig zu erhalten und zu stärken.

**Wir schauen hin – wir hören zu – wir handeln!**

## Weitere Auskünfte

---

- Informer > Betriebliches Gesundheitsmanagement
- Informer > Services > Gesundheit & Prävention
- [gesundheitspraevention@ksb.ch](mailto:gesundheitspraevention@ksb.ch)
- Viviane Perdrizat, Leiterin betriebliches Gesundheitsmanagement, Telefon 2144, [viviane.perdrizat@ksb.ch](mailto:viviane.perdrizat@ksb.ch)
- Therese Siegrist, Assistentin Bildung & Beratung, Telefon 2912, [therese.siegrist@ksb.ch](mailto:therese.siegrist@ksb.ch)