

Überall und jederzeit – unser Angebot für mehr Gesundheit

Das Gesundheitsangebot von KINASTIC (ehemals VIABZ) ist neu **digital** via App und Desktop zugänglich. Profitieren Sie zudem von einem noch **grösseren Angebot!** Die beliebtesten Inhalte von VIABZ werden vereint mit weiteren tollen Gesundheitsangeboten von KINASTIC.

Jetzt kostenlos registrieren und das KINASTIC Universum entdecken!

Der Arbeitgeber Basel-Stadt und KINASTIC unterstützen Sie gemeinsam in den Bereichen:

Bewegung

Bleiben Sie aktiv! Neben schweisstreibende Workouts, erhalten Sie neu auch Zugang zu Übungen für eine gesunde Arbeitspause, Ergonomieangeboten und auf Sie zugeschnittene Fitnessprogramme. **Für alle Fitnesslevels!**

Mentale Gesundheit

Mehr Fokus auf Mentale Gesundheit: Lassen Sie den Arbeitsstress im Büro und finden Sie Ihre innere Ruhe dank geführten Meditationen, Atemübungen, Achtsamkeitsprogrammen sowie Tipps und Tricks zur Stärkung Ihrer Resilienz.

Ernährung

Neu unterstützen wir Sie auch beim Thema Ernährung! Entdecken Sie neue Rezepte für mehr Energie und besseres Wohlbefinden im Alltag oder optimieren Sie mit dem Wasser Tracker Ihre Trinkgewohnheiten.

Gesundheitswissen

Weiterhin können Sie die Academy mit den spannenden Webinaren besuchen und auch nachträglich die Aufzeichnung anschauen - Damit Sie Ihr Gesundheitswissen überall und jederzeit vertiefen und erweitern können.

Jetzt registrieren und loslegen!



(Link hinterlegen:

https://coach.kinastic.com/?utm_campaign=launch_kbs_2302&utm_medium=referral&utm_source=comm&utm_content=intra

Alle Angebote werden Ihnen von der Fachstelle für Betriebliches Gesundheitsmanagement offeriert. Wir bitten Sie, diese in der Freizeit zu nutzen.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung – Ihre Fachstelle für Betriebliches Gesundheitsmanagement und Arbeitsmedizin (bgm@bs.ch).

Hinweis zur Anmeldung:

Sie können für APP und Desktopversion die selben Logindaten nutzen und müssen sich nicht für jede Plattform einzeln registrieren. Sobald Sie registriert sind, können Sie bei der Anmeldung auf der Login-Seite runterscrollen und sich dort anmelden.