

## **VIABZ - digitales Fitnessstudio**

Mit den Online Trainings von VIABZ erhalten Sie Ihr digitales Fitnessstudio: Trainieren Sie kostenlos mit kompetenten Coaches wo immer Sie sind - im Wohnzimmer, im Garten oder im Park:

### Live Trainings

Von Yoga und Pilates bis hin zu Full Body Fit und HIIT – Sie erhalten ein ansprechendes Workout für alle Fitnesslevel. Da diese Workouts live sind, können die Trainer\*innen direkt mit den Teilnehmenden interagieren und ihnen wichtiges Feedback geben.

### On-Demand Trainings

Für Alle, die einen unregelmäßigen Zeitplan haben oder einfach ein Training verpasst haben, bietet VIABZ auf der On-Demand-Plattform mehr als 400 Workouts unterschiedlicher Intensität und Dauer an. So können Sie jederzeit nach ihren Bedürfnissen trainieren.

### **Ziel**

- Sie trainieren jederzeit unter professioneller Anleitung
- Sie können Art, Zeitdauer und Intensität des Trainings frei wählen

### **Zielgruppe**

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aller Stufen

### **Themen**

Verschiedene Bewegungsangebote: von einer intensiven HIIT-Einheit bis zur geführten Meditation

### **Leitung**

VIABZ

### **Dauer**

Flexibel wählbar

### **Daten und Zeit**

Die laufenden Kurse finden Sie [hier](#).

Sie können alle Trainings jederzeit und unbegrenzt nutzen. Die Nutzung der Angebote erfolgt in der Freizeit.

### **Ort**

Online

### **Kosten**

Zulasten der Fachstelle für Betriebliches Gesundheitsmanagement

### **Organisator**

Fachstelle für Betriebliches Gesundheitsmanagement (bgm@bs.ch)

### **Bemerkung**

Anleitung für die Registrierung: [Flyer Anleitung Trainiere zu Hause BS.PDF \(kurse-bs.ch\)](#)

[Hier](#) geht's zur Anmeldung. Die Trainings finden via Zoom statt.