

## **VIABZ – Webinare**

### **Gesundheitsthemen in Deutsch und in Englisch**

Jeden Monat bieten Ihnen Fachexperten Einblick in ein neues Gesundheitsthema. Die Webinare von VIABZ verbinden Theorie und Praxis und unterstützen Sie in einem ganzheitlich gesunden Lebensstil. Erfahren Sie beispielsweise, wie Sie am besten den Einstieg in den Laufsport schaffen, welche Nahrungsmittel zu einer guten Leistung beitragen oder wie Sie mit einem positiven Mindset Stresssituation bewältigen können.

#### **Ziel**

- Sie erfahren jeden Monat Neues zu einem aktuellen Gesundheitsthema
- Sie erhalten Hinweise, wie Sie das Gelernte in der Praxis umsetzen können

#### **Zielgruppe**

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aller Stufen.

#### **Themen**

Jeden Monat werden Neuigkeiten zu einem aktuellen Gesundheitsthema in Deutsch und in Englisch vorgestellt.

#### **Leitung**

VIABZ

#### **Dauer**

1 Stunde pro Monat (jedes Webinar kann einzeln gebucht werden)

#### **Daten und Zeit**

Die geplanten Webinare finden Sie [hier](#). Der Besuch der Webinare erfolgt in der Freizeit.

#### **Ort**

Online

#### **Kosten**

Zulasten der Fachstelle für Betriebliches Gesundheitsmanagement.

#### **Organisator**

Fachstelle für Betriebliches Gesundheitsmanagement (bgm@bs.ch).

#### **Bemerkung**

[Hier](#) können Sie sich für die Webinare anmelden.  
Die Webinare finden via Zoom statt.