

FIT & HEALTH DAYS

09. - 11. April 2024

powered by:
 **integion**
Antrieb durch Gesundheit.

Im Airport Fitness- und Wellness - am Flughafen Zürich

Für Gesundheitsinteressierte, Führungskräfte und Mitglieder des AFW



» Check - Up's

» Activity

» Kurse

» EMS-Training

» Vorträge

» Spass

Infos und kostenlose Anmeldung: www.integion.ch/fhd

Kooperation und Partner:

 **AIRPORT FITNESS**

 **TECHNOGYM**

VICTORIA
APOTHEKE ZÜRICH

Entdecken Sie unser Angebot in den drei Tagen bei den **Fit & Health Days 2024** und erleben sie Gesundheit und Wohlbefinden mit einer Vielzahl von Aktivitäten, die Körper und Geist stimulieren.

Jetzt aktiv werden im Airport Fitness & Wellness:

Programm

- InBody – Körperzusammensetzungs-Analyse
- Mobility Screening
- Smoothiebike
- ActivityGames
- Schnupper-Kurse
- EMS Training
- Gesundheitsquiz

Specials

- **Herzgesundheits-Analyse**
(Victoria Apotheke vom Circle)
- **Entspannung - Kurzmassagen**
- **Aktionsangebot - Airport Fitness & Wellness**
30% Rabatt auf die Neumitgliedschaft

Weitere Informationen zum Programm finden Sie unter www.integion.ch/fhd

Vorträge

Erfahren Sie in inspirierenden Impulsvorträgen von erfahrenen Experten alles über gesunde Lebensführung und effektives Arbeiten.

Die Seminare richten sich an Geschäftsleitende, Führungs-, Personal- und Organisationsverantwortliche aus Klein-, Mittel- und Großbetrieben.

Programm – kostenfreie Vorträge:

Dienstag 09.04.23

17:00 - 17:45 Uhr
**Psychische und mentale
Gesundheit in bewegten Zeiten**
Theresa Stockmann (online)

18:00 - 18:45 Uhr
Darmgesunde Ernährung
Sabine Klein (online)

19:00 - 19:45 Uhr
Technogym Corporate Club
- a new frontier in digital
Corporate Wellness (online)

Mittwoch 10.04.23

17:00 - 17:45 Uhr
BGM Framework
Fabian Jaax (online)

18:00 - 18:45 Uhr
Gesundheit Mobil
Lukas Kuppler (online)

Donnerstag 11.04.23

16:30 Uhr
Treff zur Airport Fitness &
Wellness Studioführung

17:00 - 17:45 Uhr
Thema folgt

19:00 - 19:45 Uhr
**Digitale Transformation von
Unternehmen**
Dr. Matthias Mayer - ZHAW

Ab 19:45 Uhr
Get Together

Änderungen vorbehalten:

Aktuelle Infos auf www.integion.ch/fhd

Wir freuen uns auf Sie!

KONTAKT INTEGION

Eckhart Acker
Projektleiter BGM
Business Development DACH
INTEGION Swiss AG

✉ e.acker@integion.ch
🌐 www.integion.ch



KONTAKT AFW

Airport Fitness & Wellness AG

📍 Hotelstrasse
CH-8060 Zürich Flughafen
Im SousSol Radisson Blu Hotel



Infos und Anmeldung:
www.integion.ch/fhd

