

In der einen Hälfte des Lebens opfern wir unsere Gesundheit, um Geld zu erwerben. In der anderen Hälfte opfern wir Geld, um die Gesundheit wiederzuerlangen. ▶

- **Voltaire**

**[æktiv]**

betriebliche Gesundheitsförderung

# inhaltsverzeichnis ►

01 über æktiv 3

---

02 ihre vorteile 5

---

03 weshalb betriebliche  
gesundheitsförderung? 6

---

04 themen 10

---

05 dienstleistungen 12

---

06 kommunikation 13

---

07 referenzen 15

---

# über [æktiv]

---

æktiv ist die phonetische Schreibweise des englischen Wortes „active“ (geschrieben [æktiv]), was übersetzt „engagiert“ oder „handelnd“ bedeutet. Sowohl als Privat- als auch als Entscheidungspersonen in einem Unternehmen müssen wir handeln, wenn wir unser Wohlbefinden bzw. das unserer Mitarbeitenden verbessern wollen. æktiv ist das Label der Firma ækt im Gesundheitsbereich.

æktiv steht aber auch für erstklassige Beratung und umfassende Betreuung im Bereich der Gesundheitsförderung. Daher arbeiten wir eng mit Partnern aus praktisch allen Fachbereichen der Gesundheit zusammen: ob für Stressprävention, körperliche Fitness, Ernährung, Arbeitsplatz-Ergonomie oder geistige Gesundheit - æktiv stellt Ihnen nahtlos ein Netzwerk von Fachexperten zur Verfügung.

Mehrsprachigkeit: æktiv bietet Dienstleistungen für Privatpersonen sowie Unternehmen in Deutsch, Englisch und Französisch an. Dies ermöglicht es uns sowohl Privatpersonen als auch Mitarbeitende von Unternehmen mit internationaler Herkunft (z. B. Expats) zu beraten.



## Nicolas Collas MSc

Company manager

Nicolas Collas (Firmenleiter und Personal Trainer) hat sein Studium als Sportwissenschaftler im Sommer 2008 an der Uni Basel sowie das Studium in Unternehmenskommunikation und Marketing an der Fachhochschule Nordwestschweiz (FHNW) im Frühling 2015 abgeschlossen.

Von 2009 bis 2013 war Nicolas im Bereich der Leistungsdiagnostik und Biomechanik in der Sportklinik der Hirslanden Klinik Birshof tätig, wo er mehrere Publikationen veröffentlichte (Publikationen aus der schweizerischen Zeitschrift für Sportmedizin und Sporttraumatologie). In dieser Zeit betreute Nicolas mitunter im Profi-Fussball einzelne Spieler sowie Vereine wie den FC Basel, die Berner Young Boys und den VfB Stuttgart, wie auch Spieler der schweizerischen Eishockeynationalmannschaft im Bereich der Leistungsdiagnostik.

Nicolas ist ein begeisterter und erfolgreicher Langstreckenläufer. Dank Talent und fleissigem Training ist er bei regionalen und nationalen Meisterschaften oft an der Spitze des Klassements zu finden. Zu seinen grössten Erfolgen zählen Medaillen in französischen Berg- und Strassenlaufmeisterschaften sowie ein Vizeweltmeistermeistertitel mit der französischen Nationalmannschaft im Berglauf.

# ihre vorteile

## mass- geschneidert

Jedes Unternehmen ist anders – daher passt aktiv die Gesundheitsprogramme den Voraussetzungen Ihrer Firma an.



## umfassend

aktiv unterstützt Sie nicht nur in den Bereichen der betrieblichen Gesundheitsförderung, sondern mitunter in den dazu erforderlichen Kommunikationsprozessen.



## attraktives Unternehmen

Sowohl nach innen wie nach aussen wird Ihr Unternehmen durch Massnahmen zur Gesundheitsförderung zum interessanten Arbeitgeber.



## weniger Absenzen

Durch mehr Gesundheit profitiert Ihr Betrieb durch geringere Versicherungsbeiträge und so von reduzierten Personal- bzw. Lohnnebenkosten.





## WESHALB BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG?

### Return On Investment

Studien belegen: durch betriebliche Gesundheitsförderung sinkt die Anzahl der Krankheitstage und die Produktivität der Beschäftigten steigt. Die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden zu verbessern ist eine Investition.

### Mehr motivation und besseres Betriebsklima

Das wertvollste Potenzial sind gute Mitarbeiter» - ein Zitat des deutschen Journalisten Hubert Burda. In Zeiten knapper Ressourcen, angespannter Märkte und Leistungsdruck gewinnt das Investieren in die Fähigkeiten Ihrer Mitarbeitenden immer mehr an Bedeutung. Gesundheitsfördernde Interventionen erhöhen die Leistungsbereitschaft der Belegschaft und wirken sich positiv auf das Betriebsklima aus.



## Employer branding

Gesundes Personal erhöht die Attraktivität der Firma! Betriebliche Gesundheitsförderung gehört in vielen Grossbetrieben bereits zum Standard. Aber auch KMU erkennen, dass man damit nicht nur Absenzen senken, sondern zugleich die Motivation steigern kann. Dies wird immer wichtiger für die Personalgewinnung.

**Lesen Sie im Folgenden Fallbeispiele und Studien, welche die Wirksamkeit von Massnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung belegen.....**

## case NIKE

Befragungen im Betrieb von Nike in Laakdal in Belgien haben ergeben, dass sich immer mehr Mitarbeiter fit und gesund fühlen. Über 20% der Beschäftigten nehmen inzwischen an Aktivitäten zur Gesundheitsförderung teil. Fehl- und Krankheitstage sowie Arbeitsunfälle sind bei NIKE drastisch zurückgegangen.

## case Hilti AG

Die Hilti AG hat durch die verschiedenen gesundheitsbezogenen Massnahmen die Arbeitsbedingungen ihrer Mitarbeiter verbessert. Die Ergebnisse der regelmässig durchgeführten Mitarbeiterbefragungen zeigen, dass die Arbeitszufriedenheit der Beschäftigten deutlich zugenommen hat bei weiterhin steigender Tendenz.

## case ABB

Als Erfolge kann das ABB Gesundheitsmanagement Verbesserungen beim Betriebsklima, der Arbeitsmotivation und Arbeitszufriedenheit verzeichnen. Ausserdem sanken die krankheitsbedingten Fehlzeiten um 40%, die Unfallquote liegt bei 0,4%.





## Study By Barmby T. et. al

Im Jahr 2002 entstanden gemäss der Schweizerischen Gesundheitsbefragung durchschnittlich 7.1 Tage Arbeitsunfähigkeit pro angestellter Person pro Jahr. Dies entspricht einem Produktionsausfall von CHF 3'017.- pro Person oder 12.8 Mrd. (direkte Heilungskosten, Entgeltfortzahlung und Vertretungsregelungen nicht inbegriffen).



## Study By Aldana Sg. et. al

Wissenschaftler der Universität Provo in Utah berechneten auf der Grundlage von 72 Studien zum Thema betriebliche Gesundheitsförderung einen durchschnittlichen ROI von 4.30 US-Dollar für jeden investierten Dollar.



## Study By Sjögren T. et. al

An der Universität von Jyväskylä in Finnland fanden die Wissenschaftler heraus, dass ein gezieltes Bewegungsprogramm, durchgeführt bei Mitarbeitenden mit Kopf-, Nacken- und Schulterschmerzen, zu einer statistisch signifikanten Verbesserung der Schmerzsymptomatik sowie zu einer Erhöhung der Kraft in den oberen Extremitäten führte.

---

# themen

---



## Ernährung

Korrekte Ernährung ist ein wichtiger Bestandteil des körperlichen Wohlbefindens, insbesondere im Zusammenhang mit Gewichtsreduktion oder Gewichtskontrolle. Durch einfache Grundlagenvermittlung sowie Ernährungsempfehlungen unterstützen wir im Rahmen eines Workshops Ihre Mitarbeitenden darin, ihr Ernährungsverhalten zu optimieren.



## Herz-Kreislauf

Ziel unserer Cardio-Gesundheitstage ist es, Ihre Mitarbeitenden sowohl beim Einstieg als auch bei der fortgeschrittenen Phase der sportlichen Aktivität zu unterstützen. Das ganzheitliche Konzept umfasst eine Untersuchung des Herz-Kreislaufsystems sowie einen Ausdauerstest als Standortbestimmung.



## Stress / burnout

Der Arbeitsalltag bedeutet für viele Menschen eine erhöhte Belastung, der sie nicht gewachsen sind. Allein in Deutschland beispielsweise summieren sich die Arbeitsausfälle durch Stress, Burnout und Depressionen auf 6.3 Milliarden Euro. Diese Zahlen machen deutlich, wie wichtig die Früherkennung und das Ergreifen effektiver Massnahmen für die Prävention sind.



## Bewegungsapparat

Wenig Bewegung im Alltag, eine einseitige Körperhaltung am Arbeitsplatz, aber auch Stress sind häufig Ursache von Verspannungen, welche früher oder später zu Beschwerden im Rücken- und Nackenbereich führen. Aktiv bietet neben einer umfassenden Analyse der Problembereiche innerhalb der Belegschaft diverse Massnahmen zur Prävention von Beschwerden am Bewegungsapparat an.



# dienstleistungen



## GRUPPENKURSE

Als Ausgleich zur sitzenden Arbeitstätigkeit bieten wir Gruppenkurse mit einer breiten Palette von Angeboten an: nach Wunsch Training spezifischer Konditionsfaktoren (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination) respektive Aktivitäten (Laufen, Yoga, Pilates u.v.m.). Sämtliche Kurse werden bei unseren Kunden vor Ort angeboten. Die Trainer von æktiv nehmen hierfür das notwendige Material mit, sodass keine spezielle Infrastruktur notwendig ist.



## GESUNDHEITSTAGE

Während Ihre Belegschaft üblicherweise für Testverfahren zum Spezialisten gehen muss, bringen wir von æktiv die Fachleute zu Ihnen in den Betrieb. Im Rahmen unserer Gesundheitstage / Check- Up Days haben Ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter die Möglichkeit, verschiedene Gesundheitsfaktoren mit anschließender individueller Beratung professionell messen zu lassen.



## MITARBEITEREVENTS

Als wesentlicher Teil des Employer Brandings sind Mitarbeitererevents in Unternehmen nicht mehr wegzudenken. Daher organisiert æktiv Mitarbeiterausflüge unter dem Motto „Bewegung und Entspannung“. Wahlweise als Wanderung, Trekking- oder Radtour werden Stationen mit kulinarischen Entdeckungen Angeboten. Die Belegschaft lernt mittels Achtsamkeitsaufgaben, einen Zustand der Entspannung zu erreichen, was auch im hektischen Arbeitsalltag angewendet werden



---

# kommunikation

---



## Printmedien

æktiv konzipiert die Printmedien so, dass die komplexen Gesundheitsthemen verständlich, ansprechend und unter Berücksichtigung von Sprachunterschieden an die Belegschaft übermittelt werden. Dabei achten wir auf die strikte Fortführung Ihres bestehenden Corporate Designs und sorgen für ein abgerundetes Erscheinungsbild mit Ihrer Gesundheitskampagne.

---



## Anmeldeverfahren

Jede Gesundheitsaktion muss den Mitarbeitenden kommuniziert und promotet werden. Die Anmeldungen der Mitarbeitenden für die einzelnen Angebote stellen jedoch einen grossen Zeitaufwand dar. æktiv übernimmt das Anmeldeprozedere für Gesundheitsaktionen und entlastet Sie somit in Ihrem Tagesgeschäft. Wichtiger Bestandteil dabei ist, dass Ihre Mitarbeitenden bei Fragen mit æktiv eine Ansprechperson haben.

---



## Onlineplattformen

Lassen Sie Ihre eigene Online-Plattform für Ihre Massnahmen zur Gesundheitsförderung erstellen. Die Plattform kann durch æktiv erstellt und verwaltet werden und soll ausschliesslich Ihrer Belegschaft zur Verfügung stehen. Vorteile einer Online Plattform sind der einfache Zugang zu einer breiten Palette von Themen, die rasche und flexible Ergänzung von Informationsmaterial und Dokumenten sowie die Integration der Kursadministration.

---



## Applikationen

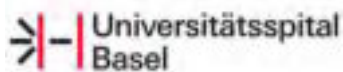
Zu den wichtigsten Voraussetzungen für nachhaltige Kampagnen im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung zählen unterstützende Massnahmen. Hier eignen sich Applikationen hervorragend, da sie Ihrer Belegschaft einen raschen und einfachen Zugang zu den verschiedenen Inhalten zum Thema Gesundheit ermöglichen. Mit der eigens von uns entwickelten App können Grundlagen, Übungen und weiterführende Informationen gebündelt werden und sind jederzeit verfügbar.



---

# referenzen

---



Bau- und Verkehrsdepartement des Kantons Basel-Stadt



Die Firma ækt hat mit ihren Labels æktiv sowie reækt ([www.reaekt.ch](http://www.reaekt.ch)) zahlreiche Referenzen von namhaften Firmen. Dabei konnten wir Kunden aus den unterschiedlichsten Branchen mit individuellen Leistungen unterstützen: Zu unseren Mandanten gehören Detailhändler, Chemie-, Pharma- und Energiekonzerne, Behörden, KMU's, Freiberufler u.a.

Profitieren Sie von unserer Erfahrung und Kompetenz!

Möchten Sie mehr mir über einzelne Projekte erfahren? Rufen Sie uns an! Gerne zeigen wir Ihnen welche Ideen wir in anderen Unternehmen umsetzen.

---

## Erfahrungsberichte unserer Kunden:

---



**Roger Blöchliger**

Gesundheit Sicherheit Umweltschutz, Arbeitssicherheit

**Clariant/Infrapark**

„Als Verantwortlicher für die Arbeitssicherheit und die Umsetzung der betrieblichen Gesundheitsförderung im Infrapark Baselland ist für mich das Thema betriebliches Gesundheitsmanagement sehr wichtig. Daher haben wir eine Online-Plattform für Events und Kurse erstellt, welche durch æktiv betreut wird. Die Unterstützung sowie das Know How von Herrn Collas in diesem Bereich entlastet mich im Tagesgeschäft. Ich kann æktiv als Partner nur weiterempfehlen.“



**Dr. med. Ralf Menningen**

Werksarzt Infrapark Muttenz

**Clariant/Infrapark**

„Ich schätze Nicolas Collas von æktiv als Berater im Bereich der Leistungsdiagnostik und Biomechanik sehr. Die Erfahrung von Herrn Collas im Bereich der Gesundheitsförderung ist bei der Entscheidung der Vorgehensweise sowie der konkreten Massnahmen für uns sehr wichtig. Ich danke Nicolas Collas von æktiv für die wertvolle Unterstützung!“



---

## Erfahrungsberichte unserer Kunden:

---



“

### SWISSGRID

*Nicolas Collas von æktiv hat die Firma Swissgrid mehrere Jahre im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung unterstützt. Die umfassende Betreuung von æktiv mit Gesundheitsevents, Vorträgen oder Gruppenkursen wurde jeweils immer an die Bedürfnisse der Firma Swissgrid bzw. der Mitarbeitenden angepasst. Für uns sehr wertvoll war die Unterstützung durch æktiv bei administrativen Aufgaben wie beispielsweise Kursanmeldungen oder der Erstellung von Informationsmaterial.*

SABIE CASUSO, Head of Admin Services

”



“

### BAU - UND VERKEHRSDEPARTEMENT BASEL-STADT

*Jung. Frisch. Kompetent. Professionell. Vielseitig. Leidenschaftlich. Fazit: Der richtige Partner für ein ganzheitliches Projekt im betrieblichen Gesundheitsmanagement.*

DÉSIRÉE JAUN, Personalassistentin, BGM Kerngruppe

”

---

Erfahrungsberichte unserer Kunden:

---



“

MEPHA

---

*Lieber Nicolas*

*Wir danken dir herzlich für das tolle Sportprogramm! Immer voller Elan, motiviert und freundlich treffen wir dich vor, es macht uns richtig Spass!*

---

DANKESBRIEF DER TEILNEHMERINNEN UND TEILNEHMER DER FITNESSGRUPPE

”





# [æktiv]



delsbergerallee 45  
4053 basel



n.collas@aektiv.ch



076 596 41 45



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