

# 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](http://www.integion.ch/fhd)

Kooperation und Partner:

 AIRPORTFITNESS

 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](http://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

17:00 Uhr  
**Treff zur Airport Fitness &  
Wellness Studioführung**

17:30 - 18:15 Uhr  
**Regeneration im Alltag & Sport**  
Eckhart Acker

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](http://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](mailto:e.acker@integion.ch)  
🌐 [www.integion.ch](http://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](http://www.integion.ch/fhd)

