



# SVBGF

Schweizerischer Verband für Betriebliche Gesundheitsförderung

## Erfa-Tag Frühling 2011 mit Mitgliederversammlung

**Donnerstag, 26. Mai 2011, 9.20 – 16.20 Uhr**  
**Gwatt-Zentrum, 3645 Gwatt bei Thun**

- ab  
8.45 **Begrüßungskaffee**
- 9.20 **Begrüßung** und offizieller Start Katharina Walser, Präsidentin
- 9.25 **Grusswort** des Gastgebers Gwatt-Zentrum Adrian Kernen,  
Bereichsleiter Gesundheitsförderung und Prävention, Gwatt-Zentrum
- 9.55 **Impulsreferat** Dr. med. Brian Martin,  
Bewegungsförderung MD MPH Universität Zürich,  
Institute of Social and Preventive Medicine
- 10.50 **Kaffee-Pause**
- 11.20 **Umsetzung „10'000-Schritte“** Patrick Stäubli,  
*Das Amazon Race – die virtuelle Durchquerung des Amazonas, mit all seinen Gefahren und Tücken, als gesundheitsfördernde Schrittzähleraktion, welche sowohl „Bewegungsmuffel“ wie auch Sportler begeistert!* Leiter BGF Projekte/Seminarleiter, Fit im Job  
Der SVBGF übernimmt die Initialkosten sowie die variablen Kosten je Mitglieder.  
Abwesende Mitglieder, die gerne einen Pedometer hätten und dies vor dem Erfa-Tag melden (Name Vorname, E-Mail), erhalten diesen ebenso unentgeltlich  
Jeder weitere Pedometer für zusätzliche Personen (Kollegen, Familie, Firmenmitglieder...) ist durch Voranmeldung für Pedometer und Systemzugang für Fr. 25 erhältlich (solange Vorrat).  
Szenario: [Amazon Race](#)





# SVBGF

Schweizerischer Verband für Betriebliche Gesundheitsförderung

12.15	<b>Mittagessen</b>	
13.30	<b>Praxisprojekte der Mitglieder zur Bewegungsförderung</b>	Mitglieder + Dritte
15.00	<b>Pause</b>	
15.20	<b>Mitgliederversammlung</b> (Traktanden vgl. separates Programm)	Präsidentin + Mitglieder
16.20	<b>Abschluss</b>	Katharina Walser, Präsidentin



# SVBGF

Schweizerischer Verband für Betriebliche Gesundheitsförderung

## Gesundheit durch Bewegung

### Worum geht es?

Wir bewegen uns zu wenig – mindestens trifft das auf die grosse Mehrheit der Bevölkerung zu.

Thematisch wird der Schwerpunkt „Bewegungsförderung im Rahmen von BGF“ bearbeitet. Nach dem Einstiegsreferat „Bewegungsverhalten der Bevölkerung in der CH/bei der Arbeit, Grundlagen zur Förderung des Bewegungsverhaltens“ wird gezeigt, wie das Konzept „10'000 Schritte pro Tag“ umsetzbar ist. Sie haben Gelegenheit, zusammen mit andern SVBGF-Mitgliedern, Angehörigen bzw. Mitarbeitenden daran teilzunehmen und eine spannende Erfahrung mit dem Pedometer zu machen. Erleben Sie *Amazon Race*.

Der Nachmittag dient dazu, Praxisprojekte der Mitglieder zu Bewegungsförderung vorzustellen. Haben Sie ein solches bereits selber initiiert und begleitet (beispielsweise Micropausen, Bike to work, Krafttraining im Alter, Bewegung bei älteren MA, Bewegung auf dem Bau, Buschauffeur...)? Dann können Sie sich gerne noch einbringen. Melden Sie sich bis 14 Tage vor dem Erfa-Tag bei der Geschäftsstelle: Tel. 043 311 01 80, [info@svbg.ch](mailto:info@svbg.ch).

**Gastbetrieb:** Gwatt-Zentrum, Gwatt bei Thun bei unserem Mitglied Adrian Kernen

### Referenten



**Dr. med. Brain Martin** (Master of Public Health, Facharzt für Prävention und Gesundheitswesen) ist seit Juli 2009 Leiter des Arbeitsbereichs Bewegung und Gesundheit am Institut für Sozial- und Präventivmedizin der Universität Zürich. Sein Schwerpunkt liegt bei der Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport. U.a. war er als Leiter des Bereichs Gesundheitsförderung des Schweizerischen Bundesamts für Sport BASPO sowie als Fachhochschulprofessor an der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen tätig.



**Patrick Stäuble** (dipl. Personal Trainer SAFS, Mentaltrainerausbildung, Führungsfachmann mit eidg. Fachausweis) war mehrere Jahre Elite/Profi-Radsportler und setzt seine Erfahrungen und Kenntnisse heute als Personal Trainer und Coach mehrerer Ausdauersportler ein. Seit 2002 ist er als Projektleiter zur betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) tätig.



# SVBGF

Schweizerischer Verband für Betriebliche Gesundheitsförderung

## Reiseinformationen, Kosten, Anmeldung

### Mit dem öffentlichen Verkehr ([www.sbb.ch](http://www.sbb.ch))

Zugsverbindungen (Auswahl)	Zürich HB ab	07:02 07:32	Thun an	08:24 08:52 (umsteigen in Bern)
	Basel SBB ab	07:01 07:28	Thun an	08:21 08:52
	Bern ab	08:07 08:34	Thun an	08:24 08:52
Bus	Thun Bahnhof ab	08:29 08:59	Gwattzentrum an	08:40 09:10

Mit dem Zug bis Bahnhof Thun. Umsteigen auf Buslinie 1 in Richtung Spiez. Der Bus fährt im 10-Minuten Takt, Fahrtdauer ca. 11 Minuten. Bei der Haltestelle "Gwatt-Zentrum" aussteigen. Kurzer Gehweg Richtung See.

### Mit dem Auto

Das Gwatt-Zentrum ist über die Autobahn A6 Bern-Spiez, Ausfahrt Thun-Süd, erreichbar. Bei beiden Kreiseln Ausfahrt links nehmen. Den Wegweisern Gwatt/Spiez/Interlaken folgen. Im Ort Gwatt ist "Gwatt-Zentrum" beschildert. Vor Ort sind vergünstigte Parkplätze vorhanden.

### Situationsplan Routenplaner

[Ortsplan/Routenplaner](#)  
[www.routenplaner24.ch](http://www.routenplaner24.ch), [www.map24.ch](http://www.map24.ch)

### Kosten

Für Mitglieder unentgeltlich.  
Zusatzpersonen vom SVBG-Mitgliedern Fr. 90.–.  
Nicht-Mitglieder Fr. 180.–. Der Betrag wird bei einer Mitgliedschaft innert 2 Monaten angerechnet.

### Anmeldung

**SVBGF**  
**Schweiz. Verband für betriebliche Gesundheitsförderung**  
**Albisriederstr. 252**  
**8047 Zürich**  
**Tel. 043 311 01 80, Fax 043 311 01 81**  
[info@svbgf.ch](mailto:info@svbgf.ch), [www.svbgf.ch](http://www.svbgf.ch)