



klubschule

MIGROS

## Mehr vom Leben dank dem gesunden Plus

Das Gesundheitsangebot der Klubschule Migros

## Die Migros unterstützt Ihre Gesundheit

Die Migros steigert Ihre Lebensqualität. Das tut sie mit den verschiedensten Dienstleistungen in allen Lebensbereichen. Einen wichtigen Beitrag leistet die Klubschule Migros als grösste und erfolgreichste private Bildungsinstitution der Schweiz. 1944 führte Gottlieb Duttweiler die ersten günstigen Sprachkurse durch. Daraus entwickelte sich die Klubschule Migros. Sie wird bis heute aus dem Kulturprozent mitfinanziert und kann so kostengünstige, qualitativ hochstehende Kurse anbieten – auch Ihrer Gesundheit zuliebe.

Das Thema Gesundheit wird jetzt für die Klubschule Migros noch wichtiger. Die Kurse rund um Bewegung, Ernährung und Entspannung unterstützen Sie dabei, gesund zu leben und sich rundum besser zu fühlen. So meistern Sie die Herausforderungen des Alltags lockerer und haben mehr Spass und Energie in Beruf, Familie und Freizeit.

Zum Thema Gesundheit bietet die Klubschule Migros seit Jahrzehnten verschiedenste Kurse an. Die Palette wird jetzt noch farbiger und gesünder – dank unseren neuen Angeboten mit dem «gesunden Plus».



## Wer gesund bleibt, hat mehr vom Leben

Körper und Geist brauchen genügend Bewegung, gesunde Ernährung und ausreichend Entspannung. Dass das alles mit viel Lust verbunden ist, dafür sorgt die Klubschule Migros. Denn: Wer gesund bleibt, hat mehr vom Leben.

Wie kein zweites Schweizer Unternehmen kümmert sich die Migros um sämtliche Aspekte der Gesundheit. Der Klubschule Migros stehen verschiedene Partner zur Seite. Dazu gehören:

- die **Fitnessparks** der Migros
- die **Golfparks** der Migros
- die Migros-Sportfachmärkte **SportXX**

- das Label **Actilife**. Actilife-Produkte gibt's für die Bereiche Ernährung, Bewegung und Entspannung. Sie helfen Ihnen, Ihre Gesundheit zu managen und sind das «gesunde Plus» für Ihr tägliches Wohlbefinden.

Rund 25 spezielle Angebote der Klubschule Migros bieten Ihnen noch mehr gesundheitlichen Nutzen. Die Angebote mit dem «gesunden Plus» finden Sie unter dem Suchbegriff «Plus» auf [www.klubschule.ch](http://www.klubschule.ch).

- Sie sind gesundheitsfördernd für Muskulatur, Herzkreislauf, Körperhaltung, Psyche oder optimieren Ihr Körpergewicht.

- Das vermittelte Wissen können Sie auch praktisch umsetzen, damit Sie sich besser fühlen und viel Energie und Lust auf den Alltag haben.

- **Qualitop**, die Interessengemeinschaft der Krankenkassen, unterstützt die Angebote mit dem «gesunden Plus» als wichtigen Beitrag zur Volksgesundheit, weil sie alle wesentlichen Komponenten erfolgreicher Gesundheitsförderung berücksichtigen. Ein Grossteil der Kurse wird von den Krankenkassen anerkannt. Ein Teil des Kursgeldes wird rückerstattet.



## Mehr vom Leben – mit regelmässiger Bewegung

Regelmässige Bewegung tut Ihnen gut. Sie beugt nicht nur den meisten Zivilisationskrankheiten vor, sie macht auch eine Menge Spass, gibt ein gutes Körpergefühl und fördert die Geselligkeit.

Bereits eine halbe Stunde Bewegung pro Tag in Form von Alltagsaktivitäten mit leicht beschleunigtem Atem kann die Gesundheit von Frauen und Männern jedes Alters beträchtlich verbessern (Bewegungsempfehlungen für Erwachsene; Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit, Gesundheitsförderung Schweiz und das Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz, hepa.ch).

Natürlich wissen Sie das. Nur braucht's manchmal frische Inputs. Diese bietet Ihnen die Klubschule Migros mit ständig neuen Kurs-Angeboten. Ob aktuelle Sportarten, Spiele, Trends, Volkssport oder ausgefallene Disziplinen, wir bleiben für Sie am Ball. Unser Programm ist in Bewegung und hält bestimmt auch für Sie das Passende bereit.

Rückengymnastik ist nur eines der neuen Angebote der Klubschule Migros mit dem «gesunden Plus». Oder haben Sie Lust, künftig selbst zum Thema Gesundheit zu unterrichten? Zahlreiche berufsbegleitende Fachausbildungen

machen aus Ihnen Spezialisten oder Coaches in den Bereichen Bewegung, Ernährung und Entspannung.

Regelmässige Bewegung bedeutet: Mehr vom Leben. Werden Sie aktiv oder bleiben Sie es – die Klubschule Migros unterstützt Sie dabei.

Alle Infos zu den aktuellen Kursangeboten und Fachausbildungen rund ums Thema Bewegung finden Sie auf [www.klubschule.ch](http://www.klubschule.ch).



## Mehr vom Leben – mit gesunder Ernährung

Regelmässig Obst, genügend Gemüse – klar, Sie wissen schon: Eine gesunde und ausgewogene Ernährung unterstützt Ihre Gesundheit. Auch die Five-a-day-Regel – also fünf Portionen Früchte, Gemüse oder Salat pro Tag – ist Ihnen geläufig. Doch auch hier braucht's manchmal neue Ideen. Die Klubschule Migros hat sie.

Mit aktuellen Kursen rund ums Thema gesunde Ernährung und Kochen halten wir für Sie topaktuelle Tipps und Tricks bereit und präsentieren Ihnen die neusten Trends.

Vom «Persönlichen ErnährungsCoaching» über «Ernährung rund um die Uhr» bis zu «Fitnesscenter Küche». Die Angebote mit dem «gesunden Plus» sind vielfältig, das Thema Essen auch wunderbar und der Fantasie sind fast keine Grenzen gesetzt.

Zahlreiche Produkte in Ihrer Migros, so auch jene unter dem Label Actilife, helfen Ihnen, gesund zu leben. Das Migros-Kochmagazin Saisonküche zeigt Ihnen ebenfalls, dass gesunde Ernährung und genussvolles Essen kein Widerspruch ist.

Gesunde Ernährung bedeutet: Mehr vom Leben. Werden Sie aktiv oder bleiben Sie es – die Klubschule Migros unterstützt Sie dabei.

Alle Infos zu den aktuellen Kursangeboten und Fachausbildungen rund ums Thema gesunde Ernährung finden Sie auf [www.klubschule.ch](http://www.klubschule.ch).



## Mehr vom Leben – mit genügend Entspannung

Sport und regelmässige Bewegung sind gut für Sie, ebenso eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Doch Sie brauchen auch genügend Zeit für echte Entspannung – leichter gesagt als getan, meinen Sie. Ein wohltuendes Bad mit duftenden Essenzen ist eine von unzähligen Möglichkeiten. Die Klubschule Migros bietet Ihnen eine Palette von Ideen und hilft Ihnen weiter mit immer neuen Kursen zum Thema.

Ob Hatha oder Power Yoga, Autogenes Training, Partnermassage oder Qi Gong. Das sind nur ein paar Beispiele, wie Sie sich dank einem Klubschul-Kurs mit dem «gesunden Plus» entspannen können. Auch die viel zitierte Work Life Balance, also die gesunde Mischung zwischen Arbeitsherausforderung und privatem Wohlbefinden, wird in der Klubschule Migros für Sie zum Thema, wenn Sie wollen.

Die richtige Entspannung bedeutet: Mehr vom Leben. Werden Sie aktiv oder bleiben Sie es – die Klubschule Migros unterstützt Sie dabei.

Alle Infos zu den aktuellen Kursangeboten und Fachausbildungen rund ums Thema Entspannung finden Sie auf [www.klubschule.ch](http://www.klubschule.ch).

## **Die Klubschule Migros und ihre Partner für Gesundheit**

Bundesamt für Sport BASPO – [www.baspo.ch](http://www.baspo.ch)

Gesundheitsförderung Schweiz – [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

Qualitop – [www.qualitop.org](http://www.qualitop.org)

Kulturprozent – [www.kulturprozent.ch](http://www.kulturprozent.ch)

Actilife – [www.actilife.ch](http://www.actilife.ch)

Fitnessparks – [www.fitnesspark.ch](http://www.fitnesspark.ch)

Golfparks – [www.golfparks.ch](http://www.golfparks.ch)

SportXX – [www.sportxx.ch](http://www.sportxx.ch)

Saisonküche – [www.saison.ch](http://www.saison.ch)

## **Wie ausgewogen ist Ihre persönliche Work Life Balance?**

Machen Sie den Test auf [www.klubschule.ch](http://www.klubschule.ch) und gewinnen Sie attraktive Preise zum Thema Gesundheit.

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