



BEWEGUNG WIRKT. AUCH IN IHREM BGM?

Wann

Dienstag, 20. Oktober 2026
13.00 Uhr bis 18.30 Uhr

Wo

Bundesamt für Sport BASPO
Aula Hauptgebäude
2532 Magglingen

Wer

Fachpersonen, Institutionen
und alle, die Bewegung im BGM
etablieren wollen

Bewegung ist eines der wirksamsten Mittel gegen Stress, Burnout und steigende Absenzen. Trotzdem bleibt sie im Berufsalltag ein Randthema. Warum? Und was braucht es, damit sich das ändert?

Genau das diskutieren wir am 20. Oktober in Magglingen. Nach einem Inputreferat von Christian Imboden, Direktor Psychiatrische Dienste und Chefarzt KPPP Solothurner Spitäler AG, arbeiten wir in Ateliers mit Praxisbeispielen, Forschungsbefunden und direktem Austausch unter Fachleuten.

Erfahren Sie, wie der Körper die mentale Gesundheit nachhaltig stärken kann und wie sich Bewegung einfach und kostengünstig in Ihr BGM integrieren lässt.

Programm

12.00	Fakultatives Mittagessen Restaurant Bellavista, auf eigene Kosten	15.15	Ateliers und Austausch mit <u>Anja Ammann, Saluta Coach</u> <u>Dr. Daniel Birrer, BASPO</u> <u>Nadine Blum, UNIK</u> <u>Dr. Renato Mattli, BFH</u>
13.00	Eintreffen und Kaffee		
13.30	Begrüssung und bewegter Start		
14.15	Impulsreferat von PD Dr. med. Christian Imboden Körperliche Aktivität und psychische Gesundheit – was die Forschung zeigt	16.30	Zusammenfassung und Ausblick
		17.00	Apéro riche und Netzwerken
14.45	Bewegte Pause	18.30	Ende der Veranstaltung

Anmeldung

Die Teilnahme ist kostenlos. Anmeldeschluss: 7. September 2026
Referate auf Deutsch, Simultanübersetzung ins Französische im Plenum.
Fragen? sportify@gs-vbs.admin.ch

**HIER
ANMELDEN**