

Gesundheit und Sport



In Zusammenarbeit mit



Topfit, sportliche Physis, gesunde Ernährung, stabile Psyche. Kurz: Gesunder Geist, gesunder Körper. Die meisten von uns streben danach, manchen gelingt es besser. Einig sind wir uns, dass Sport immer gut tut. Gesundheit wiederum ist ein dehnbare Begriff und für manche ist er keine Selbstverständlichkeit. Eines der grössten und renommiertesten Zentren für die Aus- und Weiterbildung von Gesundheitsberufen der Schweiz ist die ZHAW Gesundheit. Die Dozierenden und Expert:innen vermitteln aktuelles, evidenzbasiertes Fachwissen und ermöglichen damit zum einen eine erstklassige Gesundheitsversorgung und erweiteren zum anderen die Kompe-

tenzen der Studierenden und damit ihre Karrierechancen.

Wenn es um Sport geht, ist die Krankenversicherung ÖKK an erster Front mit dabei. Sport bedeutet schliesslich Gesundheitsförderung. Und warum das Ganze nicht mit Spass verbinden? So zum Beispiel am FH SCHWEIZ Nordic-Day, für den es Tickets zu verlosen gibt.

Und wenn man zuerst zum Sport kommen muss, wie macht man das am besten? Natürlich per ÖV! Das haben sich auch die SBB auf die Fahne geschrieben und befördern mit dem Swiss Runners Ticket seit 2017 tausende Teilnehmende an Schweizer Laufveranstaltungen.

Rückenwind für Ihre Karriere als Health Professional

Möchten Sie Ihre beruflichen Kompetenzen erweitern? Eine Weiterbildung an der ZHAW verleiht Ihnen neuen Schub.



Das Departement Gesundheit der ZHAW Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ist eines der grössten und renommiertesten Zentren der Schweiz für die Aus- und Weiterbildung in den Gesundheitsberufen. Es besticht durch eine moderne Infrastruktur und eine attraktive Lage auf dem Sulzerareal, nur wenige Gehminuten vom Bahnhof Winterthur entfernt. Unser Angebot umfasst über 300 Weiterbildungskurse in den Gesundheitsberufen, vom mehrjährigen MAS über diverse DAS und CAS bis hin zu halb-, ganz- oder mehrtägigen Weiterbildungskursen.

Modulare Weiterbildungsbausteine

Unsere Weiterbildungen sind modular aufgebaut. Die Weiterbildungsbausteine lassen sich einzeln absolvieren oder Schritt für Schritt zu einem Certificate, Diploma oder einem Master of Advanced Studies ausbauen. Dies ermöglicht Ihnen eine flexible Planung, abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse und Lebenssituation. Der Mix aus selbständigem Lernen, E-Learning und Präsenzunterricht unterstützt das berufsbegleitende, zeitlich und örtlich flexible Lernen. Dabei bleiben der Praxisbezug und die Wissenschaftlichkeit die zentralen Merkmale unseres Angebots.

Unsere internen und externen Dozierenden sowie Expert:innen aus Praxis, Lehre und Forschung vermitteln Ihnen aktuelles, evidenzbasiertes Fachwissen.

Setzen Sie fachliche Schwerpunkte und erweitern Sie Ihre Kompetenzen durch unser Weiterbildungsangebot in den Bereichen **Ergotherapie, Public Health, Hebammen, Pflege und Physiotherapie** – oder durch eine interprofessionelle Weiterbildung.

Interprofessionelle Weiterbildungen

In einer interprofessionellen Weiterbildung vertiefen Sie Themen aus Ihrem Berufsfeld zusammen mit Fachpersonen aus anderen Berufsgruppen im Gesundheitswesen. Sie profitieren von unterschiedlichem beruflichem Fachwissen sowie den Erfahrungen und Sichtweisen der beteiligten Fachpersonen und stärken so auch die interprofessionelle Zusammenarbeit in der Praxis.

Am 26. Oktober 2023 stellen wir unser Angebot online vor:

zhaw.ch/de/gesundheit/weiterbildung/infoveranstaltungen



Nachhaltig, kostenlos und stressfrei

Mit dem Swiss Runners Ticket reisen Läuferinnen und Läufer innerhalb der Schweiz kostenlos mit dem Öffentlichen Verkehr an ausgewählte Läufe.

Der Verein Swiss Runners fördert den Laufsport in der Schweiz. Er ermöglicht in Zusammenarbeit mit der SBB die kostenlose An- und Rückreise in der 2. Klasse zu mittlerweile 24 Laufveranstaltungen. So funktioniert's: Läuferinnen und Läufer melden sich für ihren Lauf an, erhalten vom Veranstalter einen Promo-Code und drucken

Mit dem Swiss Runners Ticket setzt der Verein ein klares Zeichen für nachhaltiger organisierte Läufe.

dann ihr ÖV-Billet selbst aus – und schon sind sie startklar.

Gemeinsam einen Unterschied machen: Bei Veranstaltungen verursacht die An- und Rückreise der Teilnehmenden einen Grossteil des CO2-Ausstosses. Mit dem Swiss Runners Ticket setzt der Verein ein klares Zeichen für nachhaltiger organisierte Läufe und schafft

für Läuferinnen und Läufer den Anreiz, einen persönlichen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten. Und das Ticket zeigt seine Wirkung, wie Geschäftsleiter Andi Grüter weiss: «Unsere Befragungen bei ausgewählten Lauf-events zeigen, dass wir seit der Lancierung des Swiss Runners Ticket im Jahr 2017 signifikant mehr Teilnehmende für die Anreise mit dem Öffentlichen Verkehr begeistern konnten.»



sbb.ch/swissrunnersticket







nationalerbildungspreis.ch

20 Lunch-Checks im Wert von je CHF 100 zu gewinnen!

JETZT ANMELDEN!

Dienstag, 21. November 2023
18.00 Uhr, OST, Rapperswil

7. Nationaler Bildungspreis

«Psychische Gesundheit in der Berufsbildung»

Hans Huber Stiftung & Stiftung FH SCHWEIZ

Organisiert von FH SCHWEIZ

Eine Veranstaltung von
Hans Huber Stiftung
Wir fördern die duale Ausbildung

Stiftung FHSCHWEIZ
»duale« Bildungsgang

Vor Ort mit
OST
Ostschweizer Fachhochschule

alumni OST

Organisiert von
FHSCHWEIZ
HES SUP URS
Dachverband Absolvent:innen
Fachhochschulen

Medienpartner
Blick

Partner Rechtsschutz
Protakta

Mit Unterstützung von
academia
Your Home of Learning

amag

BOBST

coop

EMS

EH
Endress+Hauser

+GF+

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

LUNCH-CHECK

RUAG

SFS

Stadt Zürich

UBS

VICTORINOX

Mit Stand vor Ort
Kienbaum

Exklusiv: Gewinne einen FH SCHWEIZ Nordic-Day

Am 19. Januar 2024 in der Roland Arena in Lenz/Latsch – ein Wintererlebnis in den Bündner Bergen.



Langlaufen ist gesund und macht riesig Spass. Willst du diese Sportart ausprobieren oder deine Technik verbessern? Dann ist der FH SCHWEIZ Nordic-Day in den Bündner Bergen genau das Richtige für dich und deine Begleitperson. Auf euch wartet ein exklusives und unvergessliches Erlebnis – inklusive Einblicke in den Biathlonsport.

Bevor ihr am Nachmittag am Schiessstand eure Treffsicherheit unter Beweis stellen könnt, geht es am Vormittag auf die Loipe. Langlaufprofis zeigen euch, wie ihr eure Technik verbessern könnt oder sie unterstützen euch mit fachkundigen Tipps bei den ersten «Gehversuchen» auf den schmalen Latten.

Eine unvergessliche Erinnerung

Nach dem offerierten Mittagessen wirst du dort erwartet, wo 2025 die Biathlon-Weltmeisterschaften stattfinden werden. Am Schiessstand in der Roland Arena führen euch die Instruktor:innen in die Welt dieser faszinierenden Sportart. Bei Kaffee und Kuchen wird schliesslich der Nordic-Day ausgeklungen.

Der exklusive Event, in Zusammenarbeit mit der Krankenversicherung ÖKK, unterstützt deine Gesundheit und sorgt gleichzeitig für unvergessliche Erinnerungen. Du willst dir einen Platz sichern? Nimm teil am Wettbewerb (per QR-Code) und mit etwas Glück gewinnst du für dich und deine Begleitperson je einen Platz am **FH SCHWEIZ Nordic-Day vom 19. Januar 2024** in der Roland Arena in Lenz/Latsch.

Jetzt scannen und Teilnahme am FH SCHWEIZ Nordic-Day gewinnen:



Profitiere als Mitglied von FH SCHWEIZ:

ÖKK unterstützt deine Gesundheitsvorsorge jährlich mit bis zu 800 Franken. Mit dem NordicBonus kannst du 300 Franken davon etwa für den Langlaufpass und deinen Langlaufkurs geltend machen.

Weitere Vorteile und alle Infos unter:

www.fhschweiz.ch/oekk

