



# Fit im Kopf und Körper!

**Bewegung ist gesund.** Das wissen wir alle. Weshalb aber ist es so wichtig, dass Sie sich regelmässig bewegen? Früher haben die Menschen deutlich mehr körperliche Arbeit geleistet als wir heute. Technische Fortschritte haben unseren Alltag bewegungsarm werden lassen. Dies hat seine negative Kehrseite: Die meisten von uns beanspruchen den Körper kaum mehr – weder am Arbeitsplatz, noch im Haushalt oder bei der Fortbewegung. Gesundheitliche Probleme sind Folgen davon. Bringen Sie mehr Bewegung in Ihren (Berufs-)Alltag. Sie tun somit Ihrer Gesundheit etwas Gutes und steigern gleichzeitig Ihre Produktivität. Viel Spass!

Unser Betrieb ist Mitglied des Vereins Forum BGM Aargau. Der Verein setzt sich für gesunde und motivierte Mitarbeitende in gesunden und produktiven Betrieben ein. Weitere Infos: [www.bgm-ag.ch](http://www.bgm-ag.ch).

**Forum BGM**  
Betriebliches Gesundheitsmanagement  
im Kanton Aargau