

FUTUREFIT 2025

INNOVATION UND PRÄVENTION IM FOKUS
FÜR EINE GESÜNDERE ZUKUNFT @WORK & @HOME

21. MÄRZ 2025
EUROPAALLEE 36, ZÜRICH



MEDICONGRESS®
Kongresse, die wirken

WILLKOMMEN SEHR GEEHRTE TEILNEHMERINNEN UND TEILNEHMER

Herzlich willkommen zum allerersten FutureFit! In einer Zeit, in der Prävention und Gesundheitsförderung immer wichtiger werden, bringt der FutureFit-Kongress 2025 die innovativsten und führenden Experten und Expertinnen zusammen, um die Zukunft der Gesundheitsversorgung aktiv zu gestalten. Durch spannende Vorträge, interaktive Workshops und Podiumsdiskussionen erhalten Sie Einblicke in die neuesten Trends und Entwicklungen im Bereich der Prävention und digitalen betrieblichen Gesundheit. Erfahren Sie, wie moderne Technologien und Programme zur Mitarbeiterpflege und -gesundheit eingesetzt werden können, um nicht nur die körperliche, sondern auch die psychische Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden zu fördern.

Darüber hinaus bieten wir Ihnen zahlreiche Gelegenheiten zum Networking, um wertvolle Kontakte zu knüpfen und Partnerschaften zu entwickeln, die Ihnen helfen, an zukunftsweisenden Projekten zu arbeiten. Der Austausch von Ideen und Erfahrungen ist in der heutigen Gesundheitslandschaft unerlässlich, und der FutureFit-Kongress bietet Ihnen die ideale Plattform dafür.



Doris Brandenberger

Inhaberin,
MediCongress GmbH

TRÄGER DES FUTUREFIT 2025

HAUPTPARTNER



SWICA – weil Gesundheit alles ist

SWICA ist eine der führenden Kranken- und Unfallversicherungen der Schweiz. Das Angebot richtet sich an Privat- und Unternehmenskunden und bietet umfassenden Versicherungsschutz für Heilungskosten und Lohnausfall bei Krankheit und Unfall. Mit umfassenden Gesundheitsangeboten und Services setzt sich SWICA ganzheitlich für die Gesundheit und das Wohlbefinden ihrer Versicherten ein und beteiligt sich an über 100 Kursen im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention.

SWICA berät Unternehmen ganzheitlich im Bereich Präventionsmanagement und bietet eine breite Palette an Präventionsmassnahmen. Neben ganzheitlichen Beratungen und Konzepten zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) werden auch Einzelmassnahmen zu spezifischen Themen in Form von Referaten, Workshops, Webinaren oder medizinischen Dienstleistungen angeboten.

VERANSTALTER



MEDICONGRESS®

Kongresse, die wirken

Erleben Sie Kongresse, die keine Wünsche offen lassen – von der Konzeption über die Umsetzung bis hin zur Nachbetreuung. Doch das ist noch längst nicht alles: Bei MediCongress profitieren Sie von unserem exklusiven Zugang zu führenden Wissenschaftler:innen, hochkarätigen Referent:innen, sowie zu unseren Partnern und Sponsoren. Dies gilt sowohl für Ihre Veranstaltung als auch für unsere eigenen Marken.

PARTNER DES FUTUREFIT 2025

NETZWERKPARTNER



Die Google Cloud, im Jahr 2008 ins Leben gerufen, hat sich als führende Cloud-Computing-Plattform etabliert. Sie bietet Unternehmen und Entwicklern eine vielfältige Palette von Cloud-Diensten und -Lösungen, die es ermöglichen, ihre IT-Infrastruktur und Anwendungen in die Cloud zu verlagern und effizient zu verwalten. Die Google Cloud zeichnet sich durch ihre branchenführende Technologie und weltweite Präsenz aus, und bietet ihren Nutzern leistungsstarke Werkzeuge zur Skalierung, Analyse und Bereitstellung.

PARTNER



Ferris Bühler
Communications



KLINIKEN VALENS

Schweizerische Gesellschaft für Telemedizin & e-Health
Société suisse de télé-médecine & e-Health
Società svizzera di telemedicina & e-Health
Swiss Society for Telemedicine & e-Health



SWISS MEDICAL
NETWORK



**GESUNDHEIT IST
UNSER
GRÖSSTES
GUT**



**DAS WIR ALLE
MÖGLICHST
LANGE ERHALTEN
WOLLEN**

REFERIERENDE



PROF. DR. MED. CHRISTIANE BROCKES

CEO, alcare AG / Programmverantwortliche

Seit Kindesbeinen sind die Berge und der Skisport meine Leidenschaft. Hier finde ich den Weitblick und die Inspirationen für meine täglichen Herausforderungen.



SASCHA BECK

Leitung Telemedizin & Unternehmensentwicklung, alcare AG
Programmverantwortlicher

Segeln ist für mich die Freiheit, wo ich mit dem Wind, den Wellen und dem Wasser im Einklang mit der Natur bin



PROF. DR. MED. STEFAN BÜCHI

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH, mediX

Jedes Jahr mit einem Freund einige Tage auf dem Velo mit Sack und Pack unterwegs; Freundschaften pflegen, sich in der Natur bewegen, einfach leben.



MARKUS ROSE

Küchenchef, Privatklinik Hohenegg

Rennradfahren ist mein Ausgleich zum Alltag und zur Arbeit in der Küche – eine grosse Leidenschaft.



LARA NIKLAUS

Spezialistin Präventionsmanagement, Swica

Ich liebe es aus meiner gewohnten Umgebung raus zu kommen und neue Orte zu entdecken.

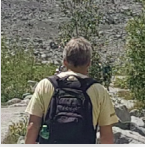


DARIA LEHMANN

Spezialistin Präventionsmanagement, Swica

Auf zwei Rädern unterwegs zu sein ist eine grosse Leidenschaft von mir - es ermöglicht mir zu entdecken, mich zu entwickeln und zu verbinden.

REFERIERENDE



DR. PHIL. NIKLAS BAER

Psychologe, Fachlicher Leiter, Workmed

«Wandern zusammen mit meiner Frau und den Kindern in den Bergen ist für mich besonders erholsam. Die Familie, die Umgebung und die Bewegung helfen, ein bisschen Distanz zu bekommen von der Arbeit.»



DOMINIC TRÖSCH

Spezialist Präventionsmanagement, Swica

Als Bewegungsmensch bin ich gerne in der Natur unterwegs und geniesse es, die kleinen Wunder des Alltags draussen zu entdecken.



KARIN FAISST

Fachärztin für Public Health Leiterin Amt für Gesundheitsvorsorge und Präventivmedizinerin des Kantons St.Gallen

Sommerschwimmen bei Sonnenaufgang gibt mir ein gutes Körpergefühl und stärkt meine Gelassenheit und innere Ruhe.



OLIVER NEUMANN

CEO, CyberHealth GmbH

Getreu der alten Sportlerweisheit «in der Pause wächst der Muskel» setze ich auf aktive Erholung, wie beispielsweise Surfen



DANIEL ROCHAT

Departementsleiter Leistungen & Medizin, Mitglied der Geschäftsleitung

Er ist mein persönlicher Coach.



MARCO GUGOLZ

Direktor, Klinik Hirslanden

Mit meinem belgischen Schäferhund Finn bei einer Bergwanderung ist für mich der perfekte Ausgleich zum herausfordernden Klinikalltag.

REFERIERENDE



BARBARA MOLL

CNO / stv CEO, Klinik Lengg

Mein tägliches Highlight als Ausgleich ist der ausgiebige Spaziergang mit meiner vierbeinigen Begleiterin.



DR. MED. BETTINA BALMER

Fachärztin für Kinderchirurgie FMH, Nationalrätin (FDP)

In der Natur, beim Wandern tanke ich auf, damit ich täglich wirken kann.

DR. MED. VERENA SCHMID

Psychiaterin in eigener Praxis

IVO NATER

CEO, active care AG

MANUELA TISCHHAUSER

Fitnesstrainerin, AZH

MARTIN RÜFENACHT

Vizepräsident, IG eHealth

MICHAEL KUBLI

Co-founder und CEO, kinastic

MODERATION



PROF. DR. MED. CHRISTIANE BROCKES

CEO, alcare AG / Programmverantwortliche

Seit Kindesbeinen sind die Berge und der Skisport meine Leidenschaft. Hier finde ich den Weitblick und die Inspirationen für meine täglichen Herausforderungen.



JOËL BRANDENBERGER

Mitglied der Geschäftsleitung, MediCongress GmbH

Beim Golfen finde ich Ruhe und Fokus – Schlüsselqualitäten, die ich täglich ins Büro mitnehme, um jede Herausforderung mit Schwung zu meistern.

PROGRAMM

21. MÄRZ

09:00 – 09:15 UHR BEGRÜSSUNG

**09:15 – 09:45 UHR GANZHEITLICHE DIGITALE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG:
VOM WISSEN ZUR UMSETZUNG**

Wie Unternehmen digitale Gesundheitslösungen integrieren und der Betriebsarzt auf Distanz zur aktiven Gesundheitsvorsorge beiträgt.

Prof. Dr. med. Christiane Brockes

09:45 – 10:15 UHR EFFEKTE DER DIGITALISIERUNG IM (D)BGF

Reduzierung von Absenzen und Beeinflussung des ROI durch digitale Gesundheitslösungen.

Martin Rüfenacht

10:15 – 10:45 UHR KAFFEPAUSE

**10:45 – 11:15 UHR FÖRDERUNG VON PSYCHISCHER GESUNDHEIT
AM ARBEITSPLATZ**

Was können Arbeitgeber:innen und Arbeitnehmer:innen tun?

Prof. Dr. med. Stefan Büchi

**11:15 – 11:45 UHR KONFLIKTE AM ARBEITSPLATZ:
AUSWIRKUNGEN AUF GESUNDHEIT
UND ABWESENHEIT.**

Einblick in die WorkMed-Studie im Auftrag von SWICA Gesundheitsorganisation.

Dr. phil. Niklas Baer

**11:45 – 12:15 UHR INNOVATIVE TECHNOLOGIEN ZUR
GESUNDHEITSÜBERWACHUNG:
CHANCEN UND HERAUSFORDERUNGEN**

**Self-Tracking im digitalen Zeitalter:
Datenflut oder wertvolle Insights?**

Google

12:15 – 13:30 UHR NETWORKING UND MITTAGSPAUSE

13:30 – 14:20 UHR WORKSHOPS IN 4 RÄUMEN PARALLEL

WORKSHOP I

Stressprävention und Burnout-Vermeidung im Betrieb:

Wie Arbeitgeber:innen durch digitale Lösungen
und Massnahmen Einfluss nehmen können.

Sascha Beck

WORKSHOP II

**Gesundheitsförderung durch ergonomische
Arbeitsplatzgestaltung:**

Ergonomische Lösungen und die Vorteile bewegter
Pausen für ein gesundes Arbeitsumfeld

Manuela Tischhauser

WORKSHOP III

**Betriebliche Sport- und Bewegungsprogramme für
Mitarbeiter:innen:**

Welcher Sport gleicht den Arbeitsalltag aus und wie
beeinflussen intrinsische Faktoren unsere Bewegung?

Google

WORKSHOP IV

Gesunde Arbeitsatmosphäre:

effektive Strategien zur Konfliktprävention in
der Führungsrolle.

Daria Lehmann

14:20 – 14:30 UHR RAUMWECHSEL

14:30 – 15:20 UHR WORKSHOPS IN 4 RÄUMEN PARALLEL

WORKSHOP V

Feedback-Kompetenz:

ein wirkungsvolles Instrument gekonnt einsetzen.

Lara Niklaus

WORKSHOP VI

Präventionsmassnahmen zur Förderung einer gesunden Ernährung am Arbeitsplatz:

Wirkung von Food-Awareness-Days im Unternehmen und wie die Betriebsküchen als Vorbild dienen kann.

Markus Rose

WORKSHOP VII

Next Level Prävention: Mit wenig Aufwand zum ganzheitlichen Gesundheitsförderangebot:

Die neusten Erkenntnisse im Arbeitsschutz und Unfallprävention, neue gesetzliche Regelungen und Verpflichtungen

Michael Kubli

WORKSHOP VIII

Digitalisiertes BGM für die Mitglieder von proparis

Ivo Nater

15:20 – 15:50 UHR KAFFEPAUSE

15:50 – 17:00 UHRPANEL- UND PUBLIKUMSDISKUSSION

Gesunde und zufriedene Mitarbeiter:innen in Zeiten des Fachkräftemangels

Employer Branding nach innen und aussen:

Strategien für Wohlbefinden und

Mitarbeiterbindung. (inkl. Fragerunde)

Daniel Rochat, Dr. med. Verena Schmid

Marco Gugolz, Oliver Neumann, Karin Faisst, Barbara Moll

Bettina Balmer

17:00 UHR

ABSCHLUSS

INFORMATIONEN

KONGRESS SEKRETARIAT

MediCongress GmbH
Auenstrasse 10
8600 Dübendorf
T +41 44 210 04 24
Info@medicongress.ch
www.medicongress.ch

TEILNAHMEBESCHEINIGUNG

Die Teilnahmebescheinigung wird auf Anfrage nach der Veranstaltung versendet.

PREIS

Code 1

1-Tagespass – CHF 195.-

PREIS INDUSTRIE

Code 2

1-Tagespass – CHF 1195.-

TRÄGER



PARTNER



SWISS MEDICAL
NETWORK



MEDIEN- PARTNER

