

# 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**

**IMMUN BIOMED<sup>®</sup>**

**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.*



## **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.*



## **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*



## **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



# 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.**

**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

#### **Arbeitssicherheit und Unfallprävention:**

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

*SUVA*

### WORKSHOP VIII

#### **Digitales Absenzenmanagement**

Früherkennung und Reintegration:

Ganzheitliches BGM für bessere Ergebnisse und geringere Kosten.

*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



## MEDIEN- PARTNER

