



Die Stimme nach innen.

**Personalamt**  
**Interne Kommunikation**  
[interne-kommunikation@fd.so.ch](mailto:interne-kommunikation@fd.so.ch)

## So.gsund über Mittag

Wir hoffen, Sie sind gut und fit ins 2023 gestartet.

Auch im neuen Jahr wollen wir Sie mit [so.gsund über Mittag](#) zu mehr Bewegung und einer aktiven Mittagspause motivieren. Im Februar starten wir deshalb wieder mit einer Vielzahl an neuen Angeboten, bei welchen sicher auch für Sie etwas Passendes dabei ist.

Dank der tollen Zusammenarbeit mit der Fachhochschule Nordwestschweiz haben Sie neu auch die Möglichkeit von Zuhause aus zu trainieren und den Mittag im Homeoffice aktiv zu verbringen. Die Infos zu allen Angeboten finden Sie wie gehabt auf unserer [Webseite](#).

- |                                    |                |
|------------------------------------|----------------|
| ✓ <b>Neu:</b> Circuit Training     | Solothurn      |
| ✓ <b>Neu:</b> Yoga                 | Solothurn      |
| ✓ <b>Neu:</b> Unihockey            | Solothurn      |
| ✓ <b>Neu:</b> Online-Training FHNW | Ortsunabhängig |
| ✓ Laufgruppe / Walkinggruppe       | Solothurn      |

Wie immer können wir nicht **alle Regionen gleichzeitig** mit Angeboten bedienen. Wir sind uns dessen bewusst und tragen diesem Umstand bei der Planung der Angebote im Jahresverlauf Rechnung.

Für alle "so.gsund über Mittag"-Angebote gilt:

- Der Kanton übernimmt die Kurskosten.
- Die Kurse finden in der **Mittagspause** statt.
- Die Zeit kann nicht als Arbeitszeit abgerechnet werden.
- Die Anmeldung erfolgt über [so.gsund@fd.so.ch](mailto:so.gsund@fd.so.ch).
- Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt. Die Anmeldungen werden nach Datumseingang berücksichtigt.

Haben Sie in Ihrem Amt oder in Ihrer Abteilung bereits Angebote, von welchen auch andere Mitarbeitende der kantonalen Verwaltung profitieren könnten? Dann melden Sie sich bei uns und wir können das Angebot bei "so.gsund über Mittag" integrieren.

### Weitere Auskünfte:

Pascale Seger, Personalamt, Praktikantin Personalentwicklung, [pascale.seger@fd.so.ch](mailto:pascale.seger@fd.so.ch), 032 627 21 36



SO pin 23-04  
18.01.2023