

BEWEGUNG IST LEBEN



DIE NEUESTEN NEWS DER GSUNDEN RUNDE...



STATEMENT DIETER SCHNEIDER

„Nur wer sich selbst rundum wohl fühlt, kann Dienstleistungen auf höchstem Niveau erbringen, mit denen sich auch unsere Kunden wohl fühlen. Wir verlangen unseren MitarbeiterInnen Tag für Tag überdurchschnittlichen Einsatz und Leistung ab. Das ist Teil unseres Erfolgsgeheimnisses und sichert unser aller Fortkommen. Lebensqualität darf aber nicht vor der Büroeingangstüre enden, denn ein gesundes, positives Arbeitsumfeld im weitesten Sinne ist heute mindestens genau so wichtig wie eine funktionierende EDV. Daher freue ich mich über den guten Start unseres Projekts **STAFF IN MOTION** und lege allen wirklich ans Herz, die Angebote unseres engagierten Projektteams zu nutzen!“

GÜTESIEGEL & FÖRDERUNG:

Nicht jede gesunde oder gut gemeinte Aktivität ist schon „Betriebliche Gesundheitsförderung“. Doch das Projekt **STAFF IN MOTION** entspricht völlig den Anforderungen des „Fonds Gesundes Österreich“, darf daher das Gütesiegel verwenden und erhält auch finanzielle Unterstützung.

„GESUNDHEITZIRKEL“:

Nach der KickOff-Veranstaltung am 10. April und der Fragebogen-Untersuchung machte sich das BGF-Projektteam („Gesundheitszirkel“) an die Arbeit und sammelte in bisher 2 Workshops Ideen für gesundheitsfördernde Aktivitäten und Maßnahmen.

INITIATIVE „STIEGE STATT LIFT – BEWEGUNGSSCHANCEN NÜTZEN“

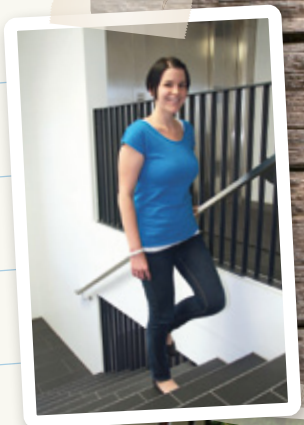
Elisabeth Schmoll (Embers): „Ich gehe deutlich öfter zu Fuß als früher. Das Plakat erinnert mich daran, dass jeder Schritt zählt. Und es tut mir gut....“

„BEWEGTE MITTAGSPAUSE“

Jeden Wochentag (MO-DO) Treffpunkt beim Hinterausgang um 12:00, Dauer ca. 20-25 Minuten Ingrid Hecher (S & P) „Ich war fast jedes Mal dabei und meine Erfahrung ist absolut positiv! Ich sitze 7 Stunden pro Tag – und dieser Spaziergang lockert die Muskeln und lüftet das Gehirn...“

„LAUFTREFF“ – jeden Dienstag um 17:00

Für geübte und weniger geübte Läufer/Walker – Ansprechpartner sind Christian Lang, Annette Kaltenbrunner und Richard Millian.



FIRMENLAUF

Ein toller Erfolg war die Teilnahme von über 20 MitarbeiterInnen der Schneider Holding am Wr. Neustädter Firmenlauf im Juni. Sowohl laufend als auch walkend war es ein tolles Erlebnis, auch dank der lautstarke Unterstützung und optimale Betreuung durch die firmeninternen Fans!



RADAUSFLUG 14. SEPTEMBER 2013

Radfahren ist eine wunderbare Aktivität, um gemeinsam die Gegend kennen zu lernen und etwas für die Gesundheit zu tun. Fragen zu Details und Anmeldungen bitte bei Carina Kohlert.

KOMMUNIKATIONSSEMINARE IM HERBST

Ein gutes Betriebsklima hat viel mit Gesundheitsförderung zu tun, und ein wesentlicher Beitrag dazu ist eine gute Kommunikation – egal in welcher Firma und in welcher Funktion. Im Herbst wird es dazu eigene externe Seminare geben – Details dazu in Kürze.



ZEIT- UND STRESSMANAGEMENT- VORTRÄGE IM HERBST

Stress ist nicht immer zu vermeiden, aber durch strukturierte Arbeit – sehr wohl zu vermindern. Und der richtige Umgang mit Stress-Situationen ist ein wichtiger Beitrag zur Gesundheit. Tipps & Tricks werden in internen Vorträgen vorgestellt – Details dazu in Kürze.

OPTIMALE ERNÄHRUNG & ERGONOMIE AM ARBEITSPLATZ

Die richtige Ernährung ist ein Beitrag zu Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit – hier kann jede/r auch am Arbeitsplatz gesunde Impulse setzen. Und auch auf ergonomische (gesundheitgerechte) Arbeitsbedingungen muss immer wieder geschaut werden. Zu beiden Themen wird es im Verlauf des Projekts noch Schwerpunkte geben, die Mitglieder des „Gesundheitszirkels“ werden Ideen sammeln und sind auch für Anregungen der KollegInnen dankbar.

FRAGEN, IDEEN, ANREGUNGEN?

Bitte wendet Euch an die interne Projektleiterin Andrea Sandner oder an die Mitglieder des „Gesundheitszirkels“ Ilse Teichmeister, Erna Windhab, Brigitte Jäggle, Monika Brenner, Johanna Waidhofer, Markus Gamsriegler und Michael Fuhrmann

