

BEWEGUNG IST LEBEN



DIE NEUESTEN NEWS DER GSUNDEN RUNDE...

STATEMENT CHRISTIAN LANG (Operations Manager/Embers):

Die heutige Arbeitswelt verlangt uns sehr viel ab. Da ist es immens wichtig, Geist und Körper auszubalancieren und auch entsprechend vorzubeugen. Dadurch habe ich die das Projekt **STAFF IN MOTION** von der ersten Sekunde an unterstützt und freue mich, wenn immer mehr Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter dabei sind. Wichtig ist die Grundbotschaft und dass die Teilnahme kein MUSS ist. Aus meiner Sicht ein super funktionierendes Projekt, das unbedingt weiter seinen fixen Platz in den Unternehmen haben soll und daher weiter meine vollste Unterstützung findet.

Radausflug 14. September 2013

Radfahren ist eine äußerst gesunde Sportart und auch sehr gut für Teamgefühl. Der Ausflug von Neunkirchen bzw. Gloggnitz nach Hirschwang klappte wunderbar, auch Kinder waren dabei, und die Firma spendierte eine Jause.

Auch 2014 soll es einen Radausflug geben - Termin und Details in Kürzel

Zeit- und Stressmanagement - Vorträge

Stress ist nicht immer zu vermeiden, aber durch strukturierte Arbeit sehr wohl zu vermindern. Der richtige Umgang mit Stress-Situationen ist ein wichtiger Beitrag zur Gesundheit. Tipps & Tricks dazu gab es in vier internen Workshops von Helmut Buzzi.

Kommunikationsseminare im „Raxalpenhof“/Prein

Ein gutes Betriebsklima hat viel mit Gesundheitsförderung zu tun, und ein wesentlicher Beitrag dazu ist eine gute Kommunikation. Dazu gab es im Oktober für alle MitarbeiterInnen von Schneider & Partner bzw. Embers/Fixphone je 2 Seminare. Die Trainer (Belinda Veber und Josef Vollmer), die Inhalte und Übungen kamen bei allen TeilnehmerInnen sehr gut an.

Rezept-Tipp: Wärmende Wintergemüsesuppe

Kichererbsen über Nacht einweichen, abspülen, in einem Topf mit Wasser bedecken und mit gewürfelten Erdäpfel-, Karotten- und Selleriestückchen weich kochen. Porree waschen und ringelig schneiden. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Porree, gehackten Knoblauch und etwas Salz dazu und weich dünsten. Abgegossene Kichererbsen mitbraten, Gemüsebrühe zugießen, Liebstöckel dazu - 15 Minuten köcheln lassen. Petersilie dazu, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit geriebenen Parmesan bestreuen. Guten Appetit mit diesem „Tut-gut!“-Rezept!



Ilse Teichmeister (Embers) zur Gesunden Jause:

Diese hat bereits zweimal stattgefunden – ganz nach dem Motto von Winston Churchill: „Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen. Die Reaktion der MitarbeiterInnen war sehr gut. Einige probierten neue Säfte und Aufstriche aus, großen Spaß hatten wir auch damit, uns einfach einmal in der Pause gemütlich zusammzusetzen und gemeinsam Brote mit Aufstrichen, Paprika, Tomaten, Karotten usw. zu knabbern.

Nach der Zeit der Kekserln, Vanillekipferln und Weihnachtsbraten werden wir uns alle wieder nach knackigen Gurken, Karotten und Vollkornbrot, darauf pikante Topfenaufstriche mit Kürbiskernen garniert, sehnen....

Bis zur nächsten Gesunden Jause!

Ingrid Hecher (S & P) zur Bewegten Mittagspause:

Ich war ca. 80 mal dabei, die Einteilung und Leitung funktioniert sehr gut. Auch die Pünktlichkeit passt. Alle wissen, dass jeden MO bis DO um 12:00 nach den Kirchenglocken Abmarsch ist.

Für mich bedeutet die Bewegte Pause Frischluft tanken (am Abend mag ich dann nicht mehr) und vom Bildschirm wegkommen, damit sich die Augen ausrasten können. Kann ich nur weiter empfehlen!

Es kommt ab und zu vor, dass wir nur wenige sind, aber wir lassen uns dann die Motivation nicht nehmen und gehen trotzdem. :-)

„Lauffreir“ – Im Winter jeden Dienstag um 16:30

Laufen ist für ganz viele Menschen ein unverzichtbarer Beitrag zum Wohlfühlen, daher hat sich auch bei der Schneider-Holding eine Laufgruppe gebildet. Ansprechpartner sind Christian Lang, Anette Kaltenbrunner und Richard Millian. Auch AnfängerInnen und „LangsamläuferInnen“ sind herzlich willkommen!

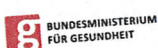
Bewegungspausen am Arbeitsplatz:

Langes Sitzen, viel Bildschirmarbeit und Stress sind eine große Belastung für den Körper. Kurze Lockerungsübungen können da sehr gut gegensteuern. Embers/Fixphone bietet 2x in der Woche (MO 13:00, FR 11:00 – je 10 Minuten), S & P 1x Woche (jeden DI um 10:30) gemeinsame Übungseinheiten an.

Zusätzlich ab und zu selber etwas tun: Aufstehen, ein paar Schluck Wasser trinken, Schulterkreisen (von oben nach hinten/unten), frische Luft, tiefe Atmung – dauert nicht lange und ist äußerst effizient.

Unser „Gesundheitszirkel“-Team:

Bitte wendet Euch bei Fragen & Ideen an die Mitglieder des Gesundheitszirkels (von links): Michael Fuhrmann, Andrea Sandner (interne Projektleiterin), Johanna Waidhofer, Ilse Teichmeister, Monika Brenner, Helmut Buzzi (Projektbegleiter), Nina Tisch, Marina Kampichler und Markus Gamsriegler (nicht am Foto).



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich
Gesundheit Österreich
GmbH

