

„Wer sich bewegt, bringt etwas in Bewegung!“ (Robert Lerch)



Die ASKÖ bietet im Rahmen von Gesundheitsmaßnahmen **vielfältige Möglichkeiten für Betriebe** an.

1. ALLGEMEINE INFORMATIONEN:

WAS ist Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) ?

Betriebliche Gesundheitsförderung bezeichnet alle gemeinsamen Maßnahmen von ArbeitgeberInnen und ArbeitnehmerInnen zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz.

WARUM Betriebliche Gesundheitsförderung?

Um wirtschaftliche Herausforderungen zu bewältigen, benötigen Unternehmen qualifizierte, engagierte und nicht zuletzt, vor allem auch gesunde MitarbeiterInnen. Durch die Optimierung betrieblicher Rahmenbedingungen kann Arbeit gesund gestaltet werden. Prävention von arbeitsbedingten Erkrankungen, Arbeitsunfällen und Stress steht bei Betrieblicher Gesundheitsförderung im Vordergrund. MitarbeiterInnen sollen zu einem gesunden Lebensstil motiviert werden.

Wer sich bewegt, bringt etwas in Bewegung!“ (Robert Lerch)

Die ASKÖ bietet dazu bundesweit ein breites Programm an, welches individuell an die Bedürfnisse der Betriebe angepasst werden kann.

- Gesundheitstage in Betrieben, Gemeinden, Schulen, etc.
- Mobiler Fit CHECK für den Rücken / Rückenfitnesszentrum
- Regelmäßige Bewegungsangebote nach individueller Absprache mit unseren AnsprechpartnerInnen in den Bundesländern (z.B.: Rücken Fit, Nordic Walking, Richtiges Heben und Tragen, Pilates, Zumba, Bodyworkout, Betriebsausflüge, Vorträge, Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz,.....)

VORTEILE und NUTZEN für den BETRIEB:

bessere Arbeitsbedingungen – höhere Wettbewerbschancen

- Rückgang der Krankenstandstage (Unfälle, Abwesenheit)
- verbessertes Unternehmensimage
- Rückgang der Fluktuation der Mitarbeiter
- erhöhte Produktivität – verbesserte innerbetriebliche Kooperation
- verbessertes Gesundheitsbewusstsein und mehr Motivation
- besseres Verständnis für die Arbeitsabläufe durch die MitarbeiterInnen
- Return of Invest 1:3



Nutzen für den Mitarbeiter:

- gesunde Basis für Freizeit und Familie
- höhere Beschäftigungschancen und -sicherheit
- gesunde Basis für den dritten Lebensabschnitt
- Wohlbefinden steigern – gesundheitliche Beschwerden verringern
- Freude bei der Arbeit
- Erhöhung der Bewältigungskompetenz der Arbeitsbelastung
- verbesserte Beziehungen zu KollegInnen und Vorgesetzten
- verbessertes Wissen und mehr praktische Fähigkeiten zu gesundem Verhalten in Betrieb und Freizeit



2. BEWEGUNGSANGEBOTE / KURSE in BETRIEBEN

Die ASKÖ bietet bundesweit verschiedene Bewegungsangebote in Kursform in Betrieben an.

Die Angebotspalette reicht von Rückenfit, Pilates, Nordic Walking, Zumba uvm. bis zu Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz.

Erwähnt seien beispielsweise:

- RÜCKENFITKURSE in den Arbeitsinspektoraten des BMASK
- PILATESKURSE in den Landesstellen des Bundessozialamtes

In den Rückenfit Kursen soll gezielt durch Kräftigungs-, Mobilisations- und Dehnungsübungen Rückenbeschwerden vorgebeugt werden. Muskuläre Dysbalancen sollen ausgeglichen, bereits bestehende Verspannungen vermindert und somit das ganzheitliche Wohlbefinden gesteigert werden. Hinweise für rückergerichtetes Verhalten im Alltag und am Arbeitsplatz runden das Programm ab.

Ein Kurs besteht aus 12 Einheiten zu je 60 Minuten.

Die Teilnehmerzahl liegt, je nach Raumgröße, bei max. 15 Personen.

Ein geeigneter Seminarraum, Turnsaal wird von der Firma zur Verfügung gestellt und organisiert.

Die Teilnehmer benötigen eine Matte als Unterlage.

Weitere benötigte Bewegungsmaterialien, wie z.B. Therabänder, werden von der KursleiterInnen zu den jeweiligen Einheiten mitgebracht und kostenlos zur Verfügung gestellt.

KOSTEN: € 1.350,- / Kurs



3. MOBILER FIT CHECK / RÜCKENFITNESSZENTRUM:

Erhebung körperrelevanter Daten für ein gezieltes präventives Bewegungsprogramm und zur Analyse des Arbeitsplatzes durch:

- Kraftverhältnisse testen mittels Back Check,
- Wirbelsäulenscreening mittels medimouse
- Muskelfunktionstests
- Erstellung eines Trainingplanes für zu Hause bzw. auch den Arbeitsplatz
- 12 Einheiten spezielles RückenFitness Training,...
- anschließender Wiederholungstest



back check



medimouse



Muskelfunktionstestung



Rücken Fitness Training

KOSTEN: Die Kosten betragen € 211,- / Person, wobei je nach Bundesland nach Ansuchen Förderungen über Sozialversicherungsträger rückerstattet werden. (BVAEB bis zu € 150,- bundesweit alle 2 Jahre / teilweise auch ÖGK und AK Förderungen möglich). Details nach Rücksprache mit den lokalen KoordinatorInnen.

4. AUSWAHLMÖGLICHKEITEN für GESUNDHEITSTAGE:

Im Rahmen von Gesundheitstagen in Betrieben werden verschiedene Gesundheitschecks und Workshops zur Auswahl angeboten.

Eine detaillierte Beschreibung der einzelnen Modulumöglichkeiten erfolgt auf den nächsten Seiten.

- Messung der Kraftverhältnisse haltungsrelevanter Muskelgruppen mittels Back check
- Wirbelsäulenscreening zur Feststellung der Form und Beweglichkeit der Wirbelsäule mittels medi mouse
- Manuelle Muskelfunktionstests zur Überprüfung von Kraft und Beweglichkeit
- Bestimmung der Körperzusammensetzung (Fett, Wasser, Muskulatur) mittels BIA (Bioimpedanz) Messung
- Stress – und Fitlevelmessung mittels Vicardio
- Reaktions- und Koordinationstestung –Hand/Fuß/Augenkoordination - mittels Check your limitz
- Workshop Rücken-Fit
- Workshop Nordic Walking
- Workshop Richtiges Heben und Tragen am Arbeitsplatz
- Mobile Slackline
- Gleichgewichtsparcour



Die KOSTEN sind bei den jeweiligen Modulen angeführt, zusätzlich wird eine Fahrtkostenpauschale pro Termin fällig.

Fahrtkostenpauschalen errechnen sich aus einer Strecke (von Ausgangspunkt = Landesverband bis Firma) bis:

30km	(60 Euro)	90km	(180 Euro)
60km	(120 Euro)	120km	(240 Euro)

AUSWAHLMÖGLICHKEITEN für GESUNDHEITSTAGE:**4.1. BACK CHECK, Maximalkrafttestung by Dr.Wolff**

Der Back check ist ein multifunktionales computerunterstütztes Testgerät zur Messung der Kraftfähigkeit unterschiedlicher Muskelgruppen. Eine genaue Erfassung und Dokumentation der wichtigsten haltungsrelevanten Parameter ist möglich. Getestet werden Rumpf (Bauch – und Rückenmuskulatur), Oberkörper (Brust, - obere Rücken- und Armmuskulatur) sowie Gesäß- und Beinmuskulatur.

- Rumpf Lateralflexion – Seitenvergleich
- Rumpf Extension - Flexion
- Oberkörper Druck - Zug

Die Testung pro Person dauert ca – 20 Minuten. Voranmeldung erbeten!

KOSTEN: Wir ersuchen um Kontaktaufnahme mit den lokalen Koordinator:innen.



AUSWAHLMÖGLICHKEITEN für GESUNDHEITSTAGE:**4.2. MEDI MOUSE Wirbelsäulenscreening**

Die Medi-Mouse ist ein handliches Messgerät zur computerunterstützten Darstellung von Form, Beweglichkeit und negativen Veränderungen der Wirbelsäule. Dieses Testgerät ermöglicht eine präzise und schnelle Messung der Wirbelsäule ohne Belastung für die Testperson.



Die Testung pro Person dauert ca 15 Minuten. Voranmeldung erbeten!

KOSTEN: Wir ersuchen um Kontaktaufnahme mit den lokalen Koordinator:innen.

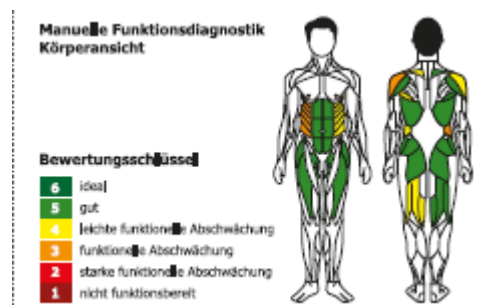
AUSWAHLMÖGLICHKEITEN für GESUNDHEITSTAGE:

4.3. Manuelle Muskelfunktionstestung zur Überprüfung von Kraft und Beweglichkeit

Der manuelle Muskelfunktionstest ist eine Untersuchungsmethode, die über die Dehnbarkeit und Funktionalität einzelner Muskeln sowie über eventuell vorhandene muskuläre Dysbalancen Auskunft gibt.



Auswertung Muskelkraft



Auswertung Flexibilität

Die Testung pro Person dauert ca 15 Minuten.

KOSTEN: Wir ersuchen um Kontaktaufnahme mit den lokalen Koordinator:innen.

AUSWAHLMÖGLICHKEITEN für GESUNDHEITSTAGE:**4.4. Bestimmung der Körperzusammensetzung mittels BIA (Bioimpedanz) Messung**

Für physisches Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit ist ein ausgewogenes Verhältnis von stoffwechselaktiver Körperzellmasse, Fett und Körperwasser wichtig. Bei der Bioelektrischen Impedanz Analyse werden die Strukturen des Körpers basierend auf der unterschiedlichen elektrischen Leitfähigkeit von Knochen, Organen, Muskeln und Körperfett durch eine Widerstandsmessung erfasst.

Es erfolgt eine Feststellung von Muskelmasse, Körperfettanteil, Ernährungszustand der Körperzellen und Ganzkörperwasser. Weiters werden der Ruheenergiebedarf (Grundumsatz) und der tägliche Gesamtenergiebedarf (kcal) ermittelt.



Die Testung pro Person dauert ca 15 Minuten.

KOSTEN: Wir ersuchen um Kontaktaufnahme mit den lokalen Koordinator:innen.

AUSWAHLMÖGLICHKEITEN für GESUNDHEITSTAGE:**4.5. Stress und Fitlevelmessung mittels Vicardio**

Herz-Kreislauf Erkrankungen sind auf dem Vormarsch.

Zu einer der häufigsten Ursachen zählen unter anderem Stress und mangelnde Bewegung.

Dank digitaler Technik ist es bei dieser Messung möglich innerhalb weniger Minuten über Ihren Stress – und Fitlevel Auskunft zu bekommen. Weiters erfolgt eine Ruhe EKG Messung (3 Kanal) mittels Klemmelektroden.



Die Testung pro Person dauert ca 15 Minuten.

KOSTEN: Wir ersuchen um Kontaktaufnahme mit den lokalen Koordinator:innen.

AUSWAHLMÖGLICHKEITEN für GESUNDHEITSTAGE:**4.6. Reaktions- und Koordinationstestung –Hand/Fuß/Augenkoordination - mittels Check your LIMITZ**

Computerunterstützt erfolgt eine Testung der Reaktionsfähigkeit und der Hand / Fuß / Augenkoordination.

Auf dem Bildschirm erscheinende Sequenzen müssen möglichst rasch und korrekt wiedergegeben werden, indem z.B. mit der rechten Hand und dem linken Fuß die entsprechenden Platten berührt werden.

Die Muster wechseln ständig. Es müssen 15 aufeinanderfolgende Signale richtig nachgestellt werden.

Eine anschließende Auswertung gibt Aufschluss über die Reaktionsfähigkeit, die Hand / Fuß und Augenkoordination und nicht zuletzt natürlich auch über die Konzentrationsfähigkeit.



Die Testung pro Person dauert ca 5 Minuten.

KOSTEN: Wir ersuchen um Kontaktaufnahme mit den lokalen Koordinator:innen.

AUSWAHLMÖGLICHKEITEN für GESUNDHEITSTAGE:**4.7. Workshops**

Weiters bieten wir „bewegte“ Workshops mit jeder Menge Information zum jeweiligen Thema zur Auswahl an.

- Rücken FIT / Ausgleichsübungen
- Nordic Walking
- Richtiges Heben und Tragen am Arbeitsplatz

Die Teilnehmeranzahl für einen qualitativen Workshop liegt bei max. 20 Teilnehmern pro Workshop, ist aber natürlich je nach vorhandener Raumgröße nach unten hin anzupassen.

Wir empfehlen eine Dauer von 60 Minuten pro Workshop.

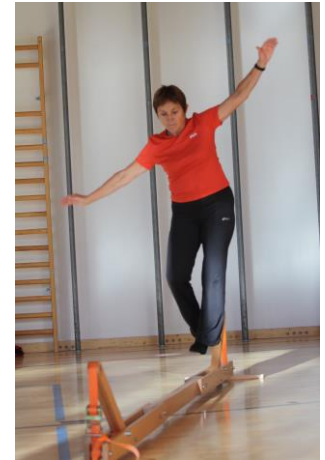
KOSTEN pro Workshop: Wir ersuchen um Kontaktaufnahme mit den lokalen Koordinator:innen.



AUSWAHLMÖGLICHKEITEN für GESUNDHEITSTAGE:

4.8. Mobile Slackline / Gleichgewichtsparcour

Weiters besteht auch die Möglichkeit mittels einer „Mobilen Slackline“ und einem einfachen Gleichgewichtsparcour aus unterschiedlichen Materialien, wie Holzstaffeln, Igels, etc. das Gleichgewicht und die Geschicklichkeit zu trainieren. Konzentration, Muskelspannung und aufrechte Haltung sind dabei gefragt. Der Spaß sollnatürlich nicht zu kurz kommen.



KOSTEN: Wir ersuchen um Kontaktaufnahme mit den lokalen Koordinator:innen.



5. KONTAKTPERSONEN ASKÖ:

5.1.KONTAKTPERSON ÖSTERREICH:

ASKÖ-Bundesorganisation	Mag. Barbara Fastner 1030 Wien, Maria-Jacobi-Gasse 2 barbara.fastner@askoe.at www.askoe.at	Tel. 01 / 869 32 45 - 13 FAX: 01 / 869 32 45 30 MOBIL: 0676 / 84 74 64 18
-------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------

5.2.KONTAKTE in den BUNDESLÄNDERN:

ASKÖ-LV Burgenland	Mathias Binder, BSc 7000 Eisenstadt, Rusterstr. 8 mfc@askoe-burgenland.at www.askoe-burgenland.at	Tel. 02682 / 666 543 Fax: 02682 / 666 544 Mobil: 0676 / 4049292
ASKÖ-LV Kärnten	Mag. Michael Kremer 9020 Klagenfurt, Roseneggerstr.19 michael.kremer@askoe-kaernten.at www.askoe-kaernten.at	Tel. 0463 / 51 18 76 FAX: 0463 / 51 18 76 Mobil:0664 / 545 18 49
ASKÖ-LV Niederösterreich	Guido Wallner 2521 Trumau, Dr.-Theodor-Körner-Str. 64 g.wallner@askoenoe.at www.askoenoe.at	Tel. 02253 / 61 877 FAX: 02253 / 61 877 14 Mobil:0664 / 153 85 06
ASKÖ-LV Oberösterreich	Mag. Anita Rackaseder 4040 Linz, Hölderlinstr. 26 a.rackaseder@askoe-ooe.at www.askoe-ooe.at	Tel. 0732 / 73 03 44 FAX:0732 / 73 03 44 33 Mobil:0676 / 84 74 64 49
ASKÖ LV Salzburg	MMag. Oliver Jarau 5023 Salzburg, Parscherstr. 4 jarau@askoe-salzburg.at www.askoe-salzburg.at	Tel. 0662 / 87 16 23 FAX: 0662 / 8716 234 MOBIL: 0676 / 620 30 10



ASKÖ-LV Steiermark

Mag. Petra Höllhuemer
8020 Graz, Schloßstr. 20
petra.hoellhuemer@askoe.at
www.askoe-steiermark.at

Tel. 0316 / 58 33 54
FAX: 0316 / 58 33 54 88
MOBIL:0676 / 84 74 64 82

ASKÖ-LV Tirol

Christina Zwick, BSc
6020 Innsbruck, Langer Weg 15
fitness@askoe-tirol.at
www.askoe-tirol.at

Tel. 0512 / 58 91 12
FAX: 0512 / 58 91 12 4
MOBIL:0676 / 84 74 64 63

ASKÖ LV Vorarlberg

Mag. Emanuel Riedmann, BA
6900 Bregenz, Bodang. 4
emanuel.riedmann@askoe-vorarlberg.at
www.askoe-vorarlberg.at

MOBIL: 0664 / 889 255 90

ASKÖ-LV Wien

Matthias Pointner
1030 Wien, Maria-Jacobi-Gasse 1
bgf@askoe-wien.at
www.askoe-wien.at

Tel. 01 / 545 31 31 33
FAX:01 / 545 31 31 17

„Wer sich bewegt, bringt etwas in Bewegung!“ (Robert Lerch)