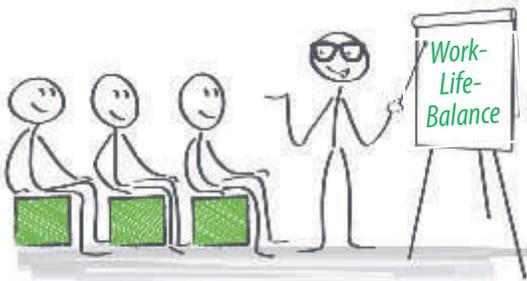




ASKÖ-Landesverband Tirol

Betriebliche Gesundheitsförderung

Aktiv gesund im Betrieb | Unternehmen



Was ist Betriebliche Gesundheitsförderung?

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) bzw. Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) bezeichnet alle gemeinsamen Maßnahmen von ArbeitgeberInnen und ArbeitnehmerInnen zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz.

Warum Betriebliche Gesundheitsförderung?

Nur mit qualifizierten, engagierten und nicht zuletzt gesunden MitarbeiterInnen können Unternehmen wirtschaftliche Herausforderungen bewältigen. Durch die Optimierung betrieblicher Rahmenbedingungen kann Arbeit gesund gestaltet werden. Prävention von arbeitsbedingten Erkrankungen, Arbeitsunfällen und Stress steht bei Betrieblicher Gesundheitsförderung im Vordergrund. Des Weiteren sollen MitarbeiterInnen zu einem gesunden Lebensstil motiviert werden.

"Wer sich bewegt, bringt etwas in Bewegung." (Robert Lerch, *1938)



Welche Vorteile bringt BGF für das Unternehmen?

- Eine erhöhte Arbeitszufriedenheit bringt mehr Produktivität und Produktqualität.
- Die innerbetriebliche Kommunikation wird verbessert.
- Krankenstände werden reduziert.
- Betriebliche Gesundheitsförderung bedeutet ein Imageplus für das Unternehmen.

Welche Vorteile bringt BGF für die MitarbeiterInnen?

- Weniger gesundheitliche Beschwerden und mehr Wohlbefinden.
- Die Möglichkeit zur Mitgestaltung im Unternehmen.
- Ein gesünderes Verhalten im Betrieb UND in der Freizeit.

Gesundheitsförderung bedeutet individuelles Vorgehen!

Betriebliche Gesundheitsförderung ist mehr als eine Aneinanderreihung verschiedenster Aktivitäten und Maßnahmen. Es gibt kein Programm, welches allgemein gültig oder für jedes Unternehmen gleich ist. Wir planen gerne mit Ihnen gemeinsam Ihr maßgeschneidertes betriebliches Gesundheitsmanagement!



„Gesundheitsförderung zielt auf einen Prozess, allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen“. (WHO, Ottawa Charta 1986)

Unser Angebot

Der ASKÖ-Landesverband Tirol hat es sich zur Aufgabe gemacht, Betriebe in der Umsetzung von Betrieblicher Gesundheitsförderung in den Bereichen Bewegung und Ernährung zu unterstützen. Unsere Intention ist die Gesundheit und Leistungsfähigkeit Ihrer MitarbeiterInnen. Wir stehen Ihnen mit unserem Team aus Sport- und Ernährungs-wissenschaftlernInnen mit folgendem Angebot zur Seite:

- **Einzeltestungen** (Muskelfunktionstest, Back-Check-Maximalkrafttest, Screening der Wirbelsäule, Stress- und Fit-Level-Messung, Bestimmung der Körperzusammensetzung, Grundumsatz-Messung), Details auf den Seiten 5 bis 7.
- **Regelmäßige Bewegungsangebote und/oder Workshops in Kleingruppen** (z.B. Rücken-Fit, Pilates, Yoga, Taebo, ...), Details auf Seite 8.
- **MitarbeiterInnen bewegen MitarbeiterInnen**, Details auf Seite 9.
- **Ernährungsberatung**, Details auf Seite 10.
- **Betriebsinterner Gesundheitstag**, Details auf den Seiten 11 bis 14.
- **Betriebsinterner Familien-Bewegungstag**, Details auf den Seiten 14 bis 16.



Mehr Informationen zu den einzelnen Punkten finden Sie auf den folgenden Seiten. Unser Angebot ist als Baustein-system zu verstehen. Sie können einzelne Maßnahmen buchen, oder wir stellen Ihnen ein auf Ihren Betrieb maßgeschneidertes Paket zusammen. Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Wir freuen uns auf eine Zusammenarbeit mit Ihnen und Ihren Mitarbeitern/Mitarbeiterinnen!

Ihr ASKÖ-Tirol-Team



FIT-CHECK FÜR DEN RÜCKEN

Jeder zweite Österreicher hat Rückenschmerzen, verursacht durch schlechte Haltung und mangelnde Bewegung. Wir bieten in einem modernen Mercedes Sprinter Bus einen mobilen Rücken-Fit-Check. Damit können die MitarbeiterInnen bequem und ohne viel Arbeitszeit zu verlieren, direkt vor dem Betrieb getestet werden. Folgende 3 sportwissenschaftliche Untersuchungen werden (wenn gewünscht auch als Einzeltestungen) durchgeführt:

1. MEDIMOUSE TESTING:

Die Medi-Mouse ist ein neues 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. **Dauer** der Testung ca. 20 Minuten pro Person.

2. BACK-CHECK-MAXIMALKRAFTTEST:

Der Back-Check 600 ist ein multifunktionales computerunterstütztes Testgerät zur Messung der Kraftfähigkeit unterschiedlicher Muskelgruppen. Das Testgerät ermöglicht die genaue Erfassung und Dokumentation der wichtigsten haltungsrelevanten Parameter.

Getestet werden Rumpf (Bauchmuskulatur und Rückenmuskulatur), Oberkörper (Brustmuskulatur, obere Rückenmuskulatur und Armmuskulatur) sowie Gesäß- und Beinmuskulatur. **Dauer** der Testung ca. 20 Minuten pro Person.

3. MUSKELFUNKTIONSTEST:

Der manuelle Muskelfunktionstest ist eine Untersuchungsmethode, die über die Dehnbarkeit und Funktionalität einzelner Muskeln sowie über muskuläre Dysbalancen Auskunft gibt. **Dauer** der Testung ca. 20 Minuten pro Person.

Die Testungen werden von qualifizierten SportwissenschaftlerInnen des ASKÖ-Sportdachverbandes Tirol durchgeführt. Die erhaltenen Ergebnisse werden streng vertraulich behandelt!



STRESS- und FIT-LEVEL MESSUNG

Herz- Kreislauf- Erkrankungen zählen zu den primären Todesursachen. Zu den häufigsten Ursachen einer Herz- Kreislauf- Erkrankung zählen unter anderem Stress und mangelnde Bewegung.

Wie gestresst/ Wie fit bin ich?

In der heutigen Arbeitswelt werden wir ständig mit Stressreizen überflutet. Unerledigte Aufgaben, Meetings, Anrufe, Mails und alles ruft danach, am besten gleichzeitig und sofort erledigt zu werden.



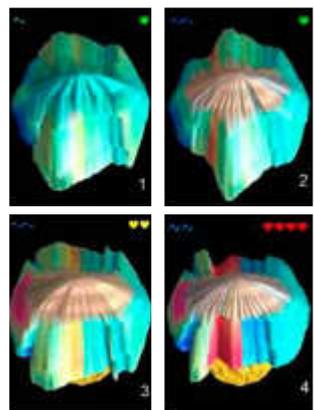
Dank digitaler Technik ist es bei dieser Messung möglich, innerhalb von wenigen Minuten den Gesundheitszustand des Herzens bzw. belastende Stressfaktoren schnell und übersichtlich in einem dreidimensionalen und farbigen Herzportrait (Electrocardio-portfolio) darzustellen.

Mittels Klemm-Elektroden (3-Kanal-Ruhe-EKG-Messung) wird im Sitzen ein Ruhe-EKG aufgezeichnet und die Herzfrequenzvariabilität ermittelt. Durch eine spezielle Software wird daraus der persönliche Herz-Stress-Level (Cardio-Stress-Index) sowie der individuelle Fit-Level berechnet. Anschließend werden die Testergebnisse ausgewertet und besprochen.

Messung im Betrieb:

Dauer der gesamten Messung mit anschließender Auswertung und Interpretation der Ergebnisse ca. 15 Minuten pro Person.

Die Messungen werden von qualifizierten SportwissenschaftlerInnen des ASKÖ- Sportdachverbandes Tirol durchgeführt. Die erhaltenen Ergebnisse werden streng vertraulich behandelt!



BESTIMMUNG DER KÖRPERZUSAMMENSETZUNG mittels BIOELEKTRISCHER-IMPEDANZ-ANALYSE (BIA-Messung)

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

Bei dieser Messung werden die Muskelmasse, der Körperfettanteil, der Ernährungszustand der Körperzellen und das Ganzkörperwasser bestimmt. Des Weiteren werden der Ruheenergiebedarf (Grundumsatz) und der tägliche Gesamtenergiebedarf in kcal ermittelt.

Messung im Betrieb:

Die Messung erfolgt im Liegen, der für die Messung erzeugte Strom ist ungefährlich und nicht spürbar. Die Messung selbst dauert nur wenige Minuten. Die Erstmessung ist die Basis zur Beurteilung der Körperstrukturen. Durch Folgemessungen können Fortschritte in der Optimierung der Körperzusammensetzung dokumentiert werden.

Dauer der Messung mit ausführlichem Auswertungsgespräch ca. 20 Minuten pro Person. Die Messungen werden von qualifizierten Sport- und ErnährungswissenschaftlerInnen des ASKÖ- Sportdachverbandes Tirol durchgeführt.





Gerne unterstützen wir Sie bei der Umsetzung Ihrer speziell auf Ihr Unternehmen abgestimmten Betrieblichen Gesundheitsförderung mit Workshops und/oder regelmäßigen Bewegungskursen für Ihre MitarbeiterInnen.

REGELMÄSSIGE BEWEGUNGSANGEBOTE (nach individ. Absprache):

- Fit im Büro mit aktiven Bewegungspausen und Entspannungstechniken
- Rücken-Fit
- Pilates, Fit durch Yoga, Yolates
- Aktiv gesund Aerobic, Bodyworkout, Taebo, Zumba®
- Gewichtsmanagement, Fit mit Ergometertraining, Nordic Walking
- und vieles mehr!

WORKSHOPS in Kleingruppen (nach individueller Absprache):

- Heben und Tragen am Arbeitsplatz
- Arbeitsplatzbezogene Rückenschule
- Rückenberatung (Vortrag und Praxis)
- Entspannung am Arbeitsplatz
- Fit am Arbeitsplatz
- Nordic Walking Schnupperkurse
- "Betriebsausflug" unter dem Thema Bewegung und Gesundheit (z.B. Schneeschuhwanderung, siehe Foto auf der Folderrückseite)



MITARBEITERINNEN bewegen MITARBEITERINNEN

Interessierte und motivierte MitarbeiterInnen werden von uns zu ÜbungsleiterInnen ausgebildet, um KollegenInnen Ausgleichsübungen und Tipps für körpergerechtes Arbeiten anzubieten und diese zur selbstständigen Durchführung dieser Übungen zu motivieren. Ihre MitarbeiterInnen kennen am besten die Arbeitsabläufe und Arbeitsbedingungen sowie die räumlichen und zeitlichen Möglichkeiten im Betrieb und wissen daher auch, wie sich gezielte Übungen ohne größeren Zeitaufwand am günstigsten in den Arbeitsalltag und Arbeitsablauf integrieren lassen.

Gerne unterstützen wir Ihre MitarbeiterInnen auch bei der Umsetzung von Bewegungsangeboten für betriebsinterne Personen am Rande der Arbeitszeiten und bieten zudem diverse Fortbildungen sowie Vertiefungskurse zu den verschiedensten Bewegungsthemen an.

Jeder Betrieb, der regelmäßige Bewegung ermöglicht, investiert in die Gesundheit seiner MitarbeiterInnen! MitarbeiterInnen bewegen MitarbeiterInnen bringt in vielerlei Hinsicht große Vorteile sowohl für die MitarbeiterInnen als auch den gesamten Betrieb!

Regelmäßige Bewegungsangebote im Betrieb FÖRDERN:

- Wohlbefinden
- Motivation
- Kommunikation
- Betriebsklima

Regelmäßige Bewegungsangebote im Betrieb REDUZIEREN:

- Stress
- Fluktuation
- Körperliche Beschwerden
- Krankenstände



ERNÄHRUNGSHECK UND ERNÄHRUNGSBERATUNG

Ihre MitarbeiterInnen führen einige Tage lang ein Ernährungsprotokoll und schreiben alles auf, was sie zu sich nehmen. Es folgt eine ernährungswissenschaftliche Auswertung des Ernährungsprotokolls und ein ausführliches Beratungsgespräch.

Dabei wird auf personenspezifische Thematiken wie zum Beispiel Gewichtsreduktion oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten eingegangen. Persönliche Wünsche und Ziele werden geklärt und definiert und es werden zahlreiche Ratschläge bzw. Empfehlungen sowie Hilfestellungen und Tipps zu einer individuell angepassten, ausgewogenen und genussvollen Ernährung gegeben.

Ernährungsberatung im Betrieb:

Dauer des Beratungsgesprächs in etwa 45-60 Minuten pro Person. Der Ernährungscheck wird von qualifizierten ErnährungswissenschaftlerInnen des ASKÖ- Sportdachverbandes Tirol durchgeführt. In Verbindung mit der Ernährungsberatung empfiehlt sich eine **Bioelektrische-Impedanz-Analyse** (Bestimmung der Körperzusammensetzung). Details zu dieser Messung finden Sie auf Seite 7.

Ernährungsvorträge im Betrieb:

"Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz" oder "Mentale Fitness durch richtige Ernährung" sowie "Weitverbreitete Ernährungsmythen auf dem Prüfstand" sind nur eine kleine Auswahl an Vorträgen. Nennen Sie uns Ihr Wunschthema und unsere ErnährungswissenschaftlerInnen halten einen speziell auf die Bedürfnisse Ihrer MitarbeiterInnen abgestimmten Ernährungsvortrag.





BETRIEBSINTERNER GESUNDHEITSTAG

Gerne organisieren wir mit Ihnen gemeinsam einen Gesundheitstag für Ihren Betrieb. Ziel des Tages ist es, Ihre MitarbeiterInnen für das Thema Gesundheit zu sensibilisieren und das individuelle Gesundheitsbewusstsein und die Eigenverantwortung zu fördern. Dauer, Inhalte und Umfang des Gesundheitstages werden speziell auf Ihre Wünsche abgestimmt. Wählen Sie aus unseren vielfältigen Programm-Modulen, mögliche Inhalte Ihres Gesundheitstages sind wie folgt:

- **FIT-CHECK für den Rücken**

3 unterschiedliche Tests ergeben in Summe einen Gesamtüberblick zum Ist-Stand des Rückens der jeweiligen Testperson. Die Tests werden in unserem Mercedes Sprinter Bus durchgeführt. Weitere Informationen dazu finden Sie auf Seite 5.

- **STRESS- und FIT-LEVEL-Messung**

Mittels Klemm-Elektroden wird im Sitzen ein Ruhe-EKG (3-Kanal-Ruhe-EKG-Messung) aufgezeichnet und durch eine spezielle Software der persönliche Herz-Stress-Level (Cardio-Stress-Index) sowie der individuelle Fit-Level ermittelt. Siehe Foto oben, Details zur Messung finden Sie auf Seite 6.

- **Bestimmung der Körperzusammensetzung (BIA-Messung)**

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. Die ausführliche Beschreibung der BIA-Messung finden Sie auf Seite 7.

- **KURZWORKSHOPS**

In Kurzworkshops mit einer **Dauer** von etwa 20-30 Minuten werden gezielte Bewegungsprogramme vorgestellt und Ihre MitarbeiterInnen können dabei gemeinsam aktiv werden. Hier eine kleine Auswahl von Workshops, weitere Themen auf Anfrage:

Entspannung

In diesem Workshop lernen und erproben die TeilnehmerInnen die unterschiedlichsten Entspannungsmethoden (Tuchmassage, Tennisballmassage - siehe Foto Seite 2, ...).

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining. Trainiert werden vorwiegend die tiefliegende Bauchmuskulatur, die Beckenbodenmuskulatur und die kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule. Pilates kräftigt den gesamten Körper und baut Stress ab.

Rücken-Fit

Falsches Heben und Tragen kann nicht nur dem Stütz- und Bewegungsapparat schaden, häufig kommt es auch zu folgeschweren Unfällen. Deshalb ist die richtige Technik wichtig. Neben korrektem „Heben und Tragen“, werden ausgleichende Übungen wie z.B. Mobilisationsübungen, Dehn- und Kräftigungsübungen sowie Entspannungsübungen durchgeführt.





- **SLACKLINE**

Slacklining ist eine Trendsportart ähnlich dem Seiltanzen, bei der man auf einem Gurtband balanciert, welches zwischen zwei Befestigungspunkten gespannt ist. Die Anforderungen des Slacklining an Ihre MitarbeiterInnen sind ein Zusammenspiel aus Balance, Konzentration und Koordination.

- **GESCHICKLICHKEITS- UND GLEICHGEWICHTSPARCOURS**

Ein Bewegungskurs, der sowohl das Gleichgewicht als auch die Geschicklichkeit trainiert.

- **MFT CHALLENGE DISC**

Die MFT Challenge Disc ist eine instabile Plattform, deren Kippen durch gezielte Bewegungen des/der Daraufstehenden rasch ausgeglichen werden muss. Ein optimales und effektives Training für Koordination und Stabilisation.

- **MINI-HOCKEY**

Mini-Hockey ist ein actionreiches Spiel mit hohem Funfaktor. Jeder Spielteilnehmer/ jede Spielteilnehmerin ist AngreiferIn und VerteidigerIn zugleich. Dabei können die unterschiedlichsten Schlagtechniken zum Einsatz kommen. Im Vordergrund steht der Spaß an der gemeinsamen Bewegung!

- **KOMPLEXER REAKTIONSTEST**

Mittels EDV-unterstütztem Test werden sowohl Reaktion als auch Koordination (Auge/Hand- und Auge/Fuß-Koordination) überprüft. Siehe Foto Seite 4. **Dauer** ca. 5 Minuten pro Person.

- **MICRO-SOCCER**

MICROSOCCER ist die kleinste und schnellste Art Fußball zu spielen. Gespielt wird auf einem 4 x 2 Meter großen Minifußballplatz. Sofortiger Spielspaß für Jung und Alt, auf jedem Belag. Teambuilding einmal ganz anders und garantiert mit jeder Menge Spaß!



BETRIEBSINTERNER FAMILIEN-BEWEGUNGSTAG

Gerne organisieren wir mit Ihnen einen Familientag für Ihren Betrieb. Ziel des Tages ist es, dass sich Ihre MitarbeiterInnen gemeinsam mit ihren Kindern und jeder Menge Spaß bewegen. Dauer, Inhalte und Umfang des Familientages werden speziell auf Ihre Wünsche abgestimmt. Wählen Sie aus unseren verschiedensten Programm-Modulen, mögliche Inhalte Ihres Familien-Bewegungstages sind wie folgt:

- **RIESEN-KRAKE**

Ein Hindernisparcours für Kinder auf mehreren Spielseln. Durch die Kombination von Klettern, Hüpfen, Laufen und Krabbeln fördert die Riesen-Krake vielfältige Bewegungsformen. Ein Highlight bei Groß und Klein! Siehe Foto oben.



- **COLOSSEUM**

Im luftgefüllten Colosseum kämpfen die Akteure wie Gladiatoren im alten Rom gegeneinander, ganz ohne Verletzungsgefahr. Der Spaß am Spiel und der Bewegung steht dabei im Vordergrund!

- **RIESEN-ROLLEN**

Aufblasbare Riesenrollen ermöglichen ein fröhliches Hüpfen, Reiten, Rollen, Balancieren und Wippen und begeistern so auch die Kleinsten.

- **RIESEN-WOLKE**

Auf einem 8 x 8 m großen Luftteppich kann nach Herzenslust gesprungen werden.



- **FUSSBALLFELD**

Früh übt sich, wer ein kleiner Fußballstar werden möchte. Aber auch alle anderen Kinder freuen sich, wenn sie in diesem aufblasbaren Fussballfeld toben können. Das luftgefüllte Material schützt vor Verletzungen.



Unser Team aus Sport- und Ernährungswissenschaftlern / Diätologinnen freut sich, für Ihr Unternehmen ein maßgeschneidertes Paket zusammenzustellen!

Weitere Informationen:

ASKÖ-Landesverband Tirol
Christina Zwick, BSc
Langer Weg 15/3
6020 Innsbruck
Telefon: +43 512 589112
Email: fitness@askoe-tirol.at
www.askoe-tirol.at
ZVR: 356359011



Sie finden uns auch auf Facebook unter ASKÖ Tirol!

