



MbM

MitarbeiterInnen

bewegen

MitarbeiterInnen

Mag. Dr. Hannes Pratscher

- Sportpädagoge
- Konditionstrainer österreichischer Spitzensportler
- Buch- und Broschürenautor
- österreichweite Leitung von Gesundheitsseminaren





Quelle: J. Weineck: Bewegung und Sport wozu?



„Sage es mir und ich werde es
vergessen,

erkläre es mir und ich
werde es behalten,

lass es mich tun und ich werde es
verstehen.“



Lao-Tse



Aufs Tun kommt's an
und nicht auf's Reden.

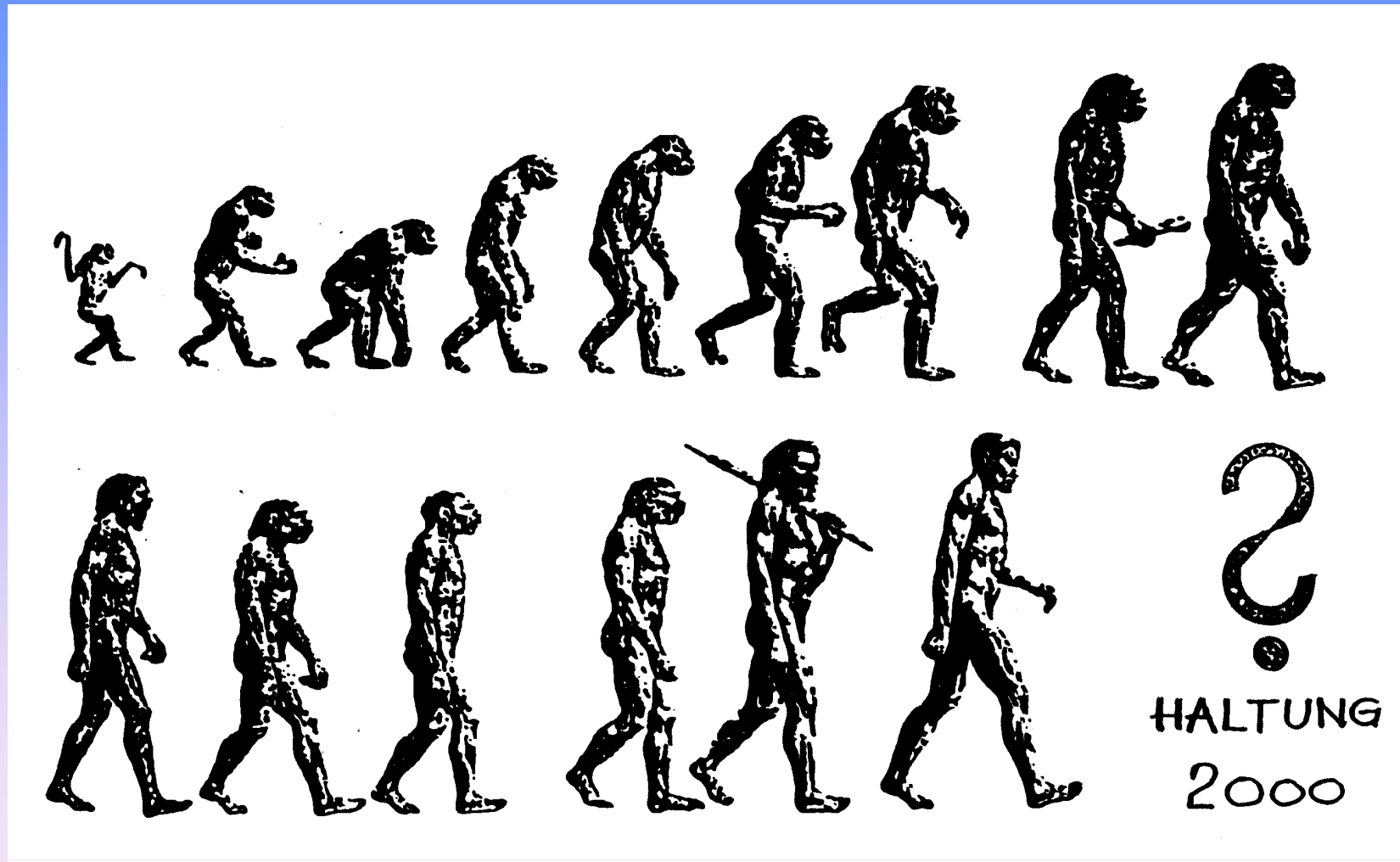


MbM

MbM

Bewegung

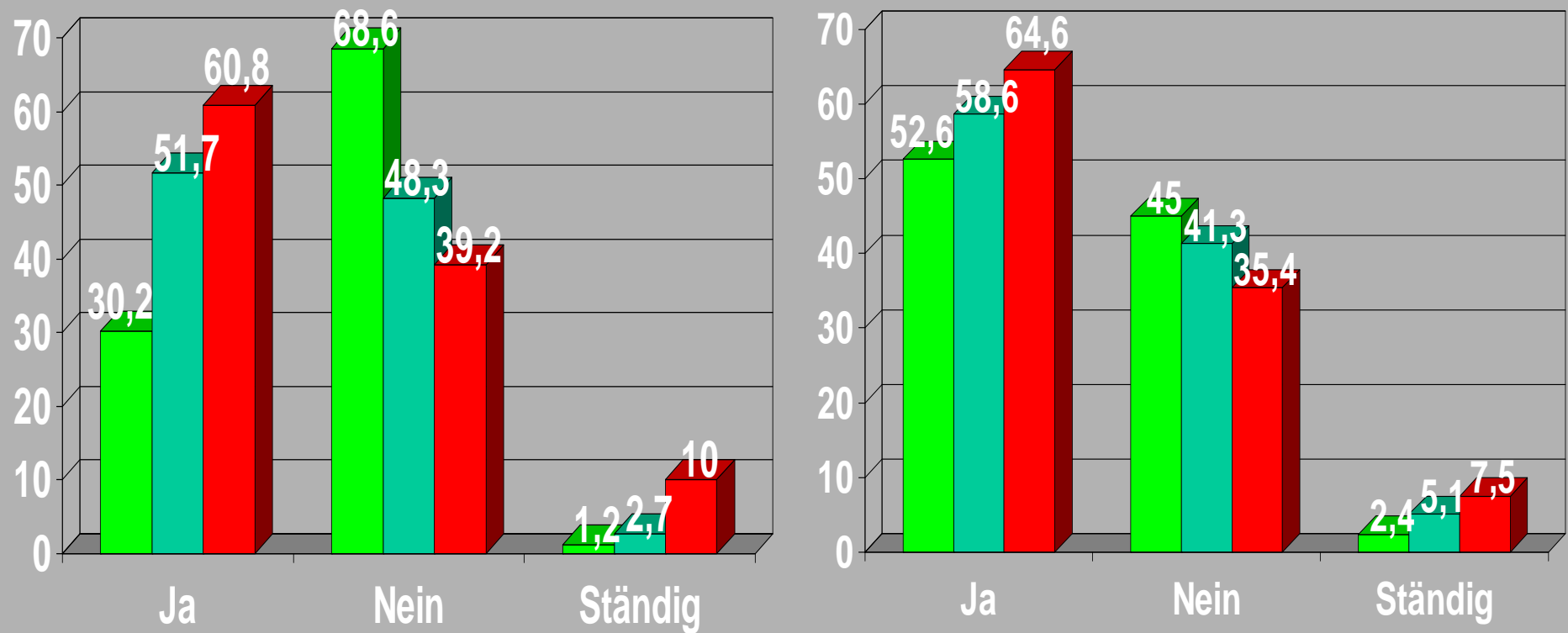
WOZU?



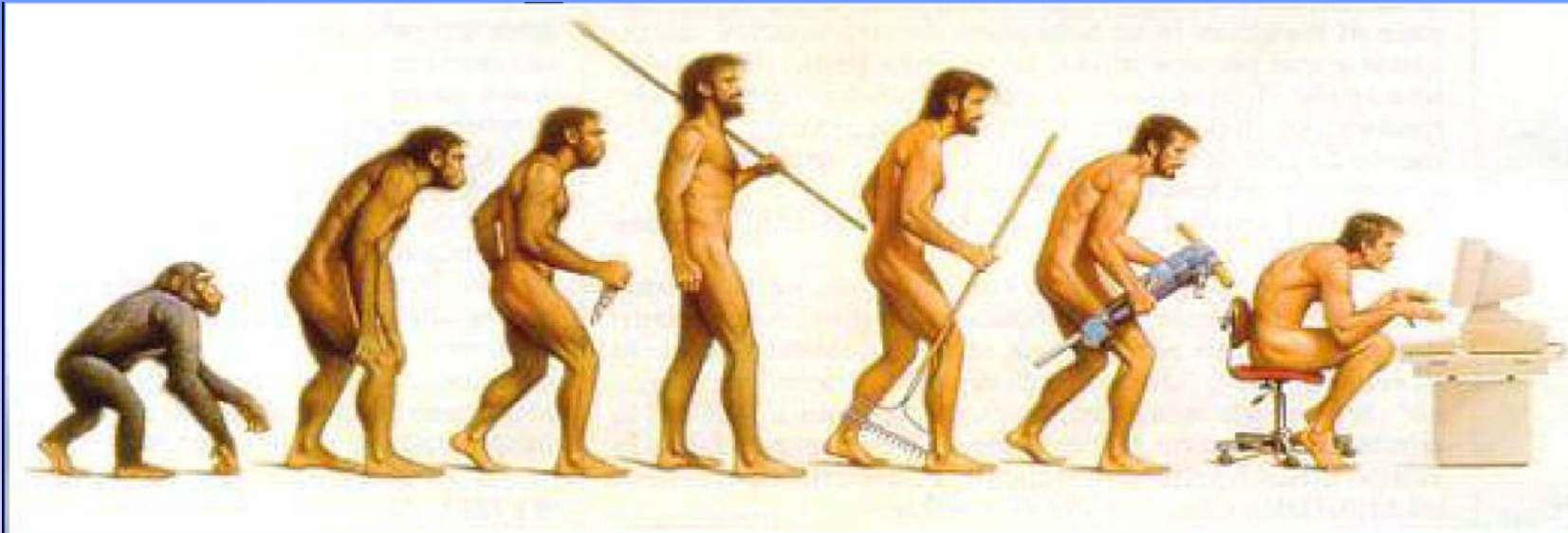
Schmerzzustände 1992/1998/2005

Unterstufe

Oberstufe

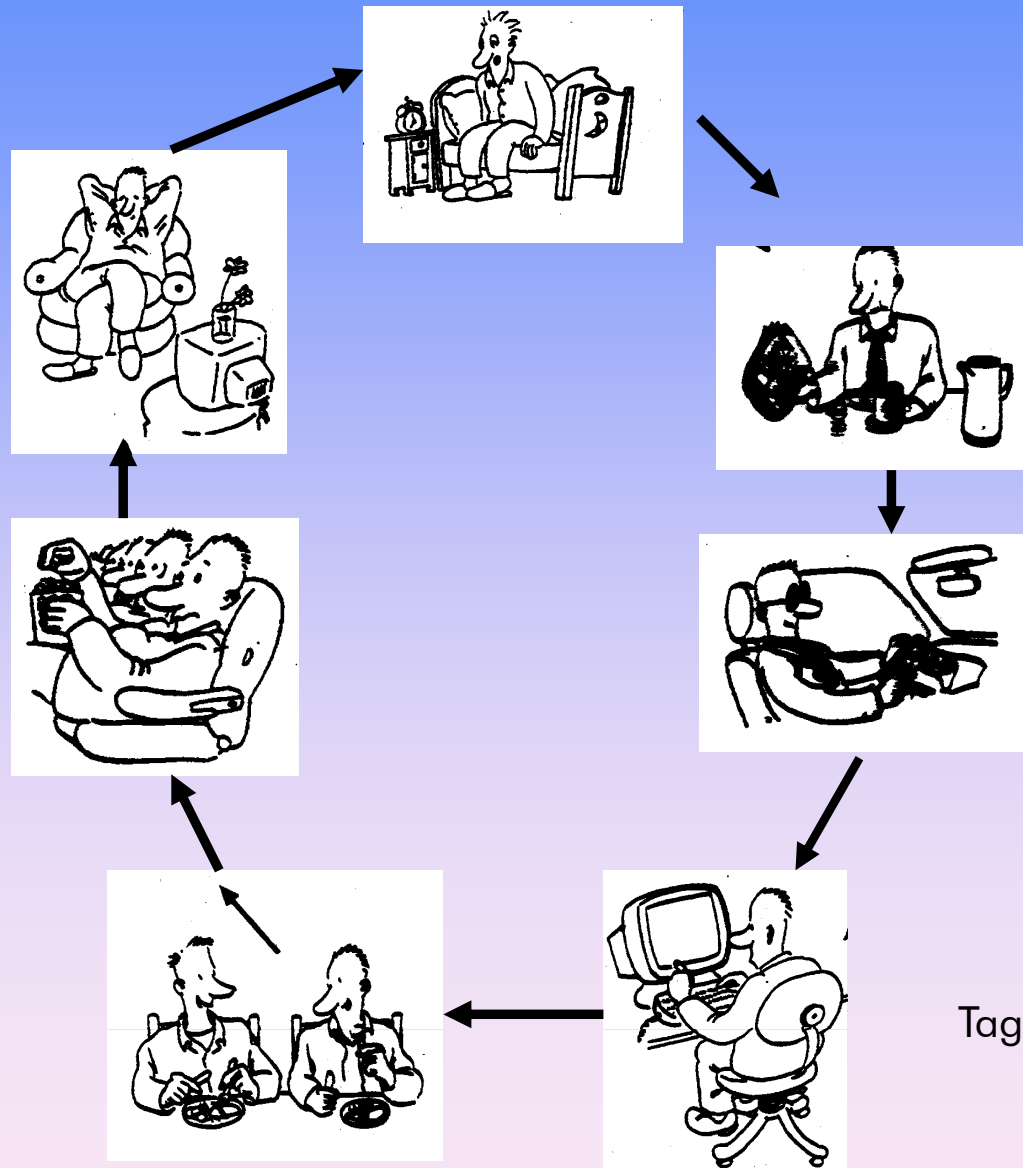


■ 1992 ■ 1998 ■ 2005



- 120 000 Generationen als Jäger und Sammler (99,5 %)
- 500 Generationen Ackerbau/Domestizierung (0,5 %)
- 10 Generationen nach industrieller Revolution
- 1 Generation in der Computerwelt

Haben sich die Gene den neuen Bedingungen angepasst?



„Vor 100 Jahren wurde die für die Arbeit benötigte Energie von den Menschen noch zu 90% durch Muskelkraft erstellt heutzutage nur noch zu 1%.“

Mellerowicz

Tagesablauf eines Durchschnittsbürgers

**Bewegungsmangel und
einseitige körperliche
Beanspruchung sind unser
Zivilisationsübel!**

„Use it or lose it“



Bewegung - wozu?



- die Gefahr einer Herzerkrankung und eines Schlaganfalls sinkt
- die Gefahr von Bluthochdruck, Diabetes und Übergewicht ist reduziert
- Reduzierung von Rückenbeschwerden
- verbesserte geistige Leistungsfähigkeit

Bewegung - wozu?

- Erhöhung der Stresstoleranz
- Antidepressivum
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Besserer Schlaf
- Verbesserung der Abwehrkräfte des Immunsystems
- größere Ermüdungswiderstandsfähigkeit



Bewegung - wozu?



**Mehr Leistungsfähigkeit
und Wohlbefinden**

Zielgruppe:

Betriebe und deren an Gesundheit interessierte und gesundheitsbewusste MitarbeiterInnen, die das erworbene Wissen an KollegInnen weitervermitteln.

Ziele:

MitarbeiterInnen sollen die Kursinhalte mit positiven, freudvollen Erfahrungen erlernen und sich durch eigenes längerfristiges Umsetzen der Inhalte zu begeisterungsfähigen und motivierenden Multiplikatoren entwickeln.





MbM



Ziele:

- Für das Unternehmen:
- Steigerung von Motivation und Leistung
- Reduzierung von Krankenstandstagen und Fehlstunden
- Stärkung gesundheitsfördernder Verhaltensweisen
- Förderung von Kommunikation und Kooperation
- Imageaufwertung

Ziele:

- **MitarbeiterInnen:**
- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit
- Stressbewältigung und Ausgeglichenheit
- Steigerung von Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit
- Initiierung von Selbstmotivationsprozessen



Ausbildungsinhalte:



- Grundlagen eines gesundheitsorientierten Bewegens

Ausbildungsinhalte:

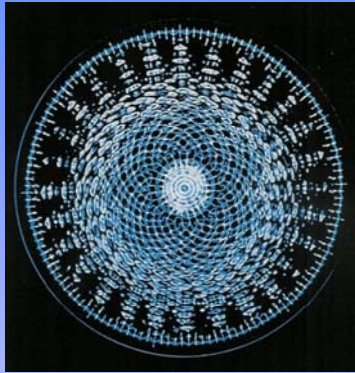


- Mobilisierungs-, Koordinations-, Dehnungs- und Kräftigungsübungen
- Augenübungen, Braingym - Kinesiologie

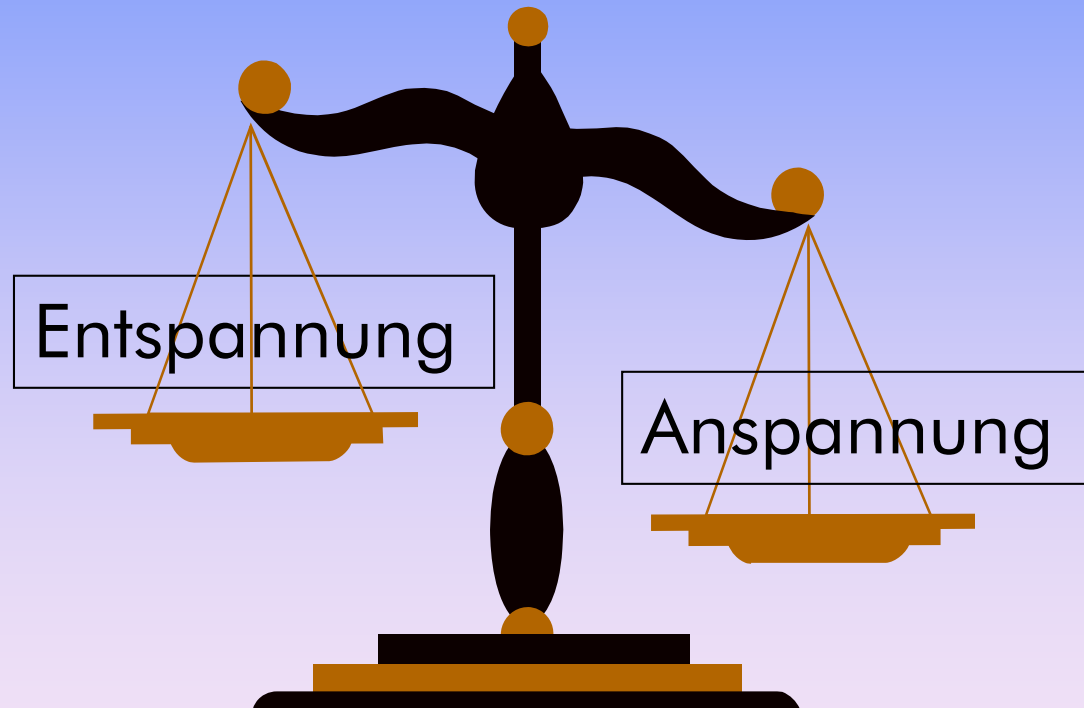
Ausbildungsinhalte:

- Richtlinien für einen gesunden Rücken
- Aufbau und Organisation von Ausgleichsprogrammen
- Entspannungsprogramme



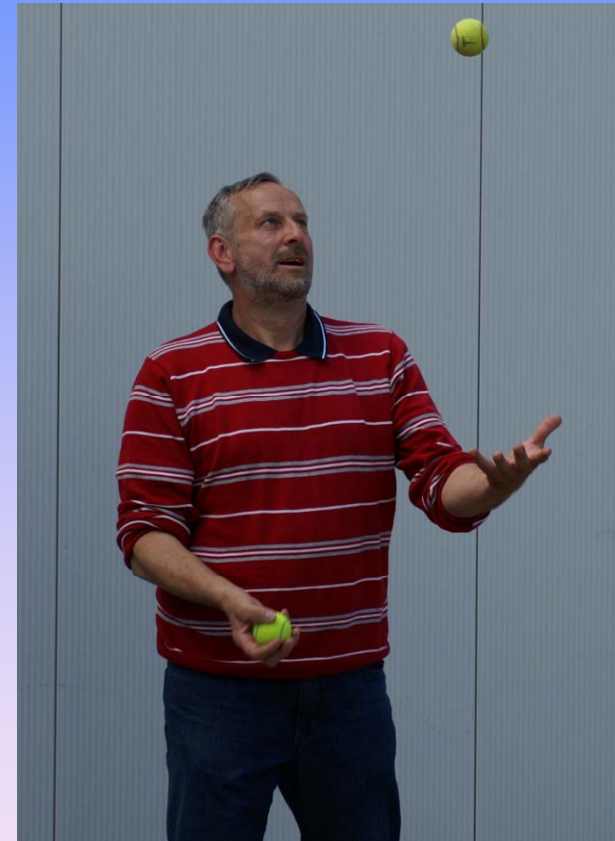


Im Gleichgewicht sein!



„Um die Gesundheit und Beweglichkeit am Arbeitsplatz aber auch privat zu fördern, wurde und wird aus Eigeninitiative unserer GVP's am Holzplatz das Gelernte aus dem GVP - Kurs „MitarbeiterInnen bewegen MitarbeiterInnen“ umgesetzt“.





MbM



MbM





Viviana
Terzer



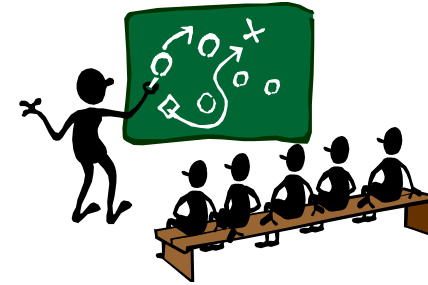
FITNESS - COACH
der WHS 1 Berndorf



Julian
Müller



FITNESS - COACH
der WHS 1 Berndorf



ZERTIFIKAT

ALEN KARALIC

hat am 9.2.2009 und am 23.2.2009
die Ausbildung zum

FITNESS - COACH

erfolgreich absolviert.

**Der Schüler ist somit berechtigt,
die anderen SchülerInnen im
KURZTURNEN zu unterrichten.**

Maria Stadler

Dr. Hannes Pratscher

Moderator - Gesunde Schule

Gesundheitsbeauftragte der WHS 1



„Gesundheit ist nicht alles, aber alles ist nichts ohne
Gesundheit.“

Schopenhauer

„Bewegung ist nicht alles, aber alles ist nichts ohne
Bewegung.“

Weineck



MbM

**Vielen Dank
für ihre
Aufmerksamkeit.**