



Fonds Gesundes  
Österreich



Dachverband der  
österreichischen  
Sozialversicherung



Österreichischer  
Gemeindebund

# Gut geht's.

Seminarprogramm für Bürgermeister:innen und Amtsleiter:innen 2026



## IMPRESSUM

**Medieninhaber und für den Inhalt verantwortlich:**

Fonds Gesundes Österreich, Geschäftsbereich der Gesundheit Österreich GmbH

**Inhaltliche Verantwortung:** Ing.<sup>in</sup> Petra Gajar

**Redaktionelle Leitung:** Mag.<sup>a</sup> Petra Winkler

**Grafik:** paco Medienwerkstatt, 1160 Wien

**Fotos:** Bilder Titelseite: Rathaus: Gina Sanders/adobe.stock.com; Bilder Seiten 6, 9-15: Klaus Ranger; Friends Stock/adobe.stock.com Seite 7, Sobah mit KI generiert/adobe.stock.com Seite 8, Portraitbilder Referentinnen und Referenten: privat

**Druck:** paco Medienwerkstatt, 1160 Wien

 Bundesministerium  
Arbeit, Soziales, Gesundheit,  
Pflege und Konsumentenschutz

 Gesundheit  
Österreich GmbH

 Fonds Gesundes  
Österreich

# Seminartermine 2026

## PERSÖNLICHES

### „Neu im Amt – so geht's gut“

**29.–30. Jänner 2026**

2 Tage / Steiermark

Gerald Koller, Gernot Scheucher

### „Starkes Mindset für Bürgermeister:innen!“

**15.–17. April 2026**

2,5 Tage / Niederösterreich

Judith Cechota, Karl Edy

### „Gesund & Fit im Amt“ – das WINTERbewegungsseminar

**04.–06. März 2026**

2,5 Tage / Steiermark

Fabian Fuchs, Anika Harb, Angelika Stöckler

### „Gesund & Fit im Amt“ – das SOMMERbewegungsseminar

**17.–19. Juni 2026**

2,5 Tage / Salzburg

Alexandra Benn-Ibler, Anika Harb

## FÜHRUNG

### „Chefsache“

**20.–22. Mai 2026** / Niederösterreich

**21.–23. Oktober 2026** / Steiermark

jeweils 2,5 Tage

Peter Mörwald, Gernot Scheucher

### „Women only – nur für Frauen“

**04.–06. November 2026**

2,5 Tage / Kärnten

Alexandra Benn-Ibler, Judith Cechota,  
Angelika Stöckler

## ARBEITSALLTAG

### „Haftungsfragen und der richtige Umgang mit Belastung“

**07.–08. Mai 2026**

2 Tage / Kärnten

Rainer Parz, Gernot Scheucher

**Als Bürgermeister:in oder Amtsleiter:in nehmen Sie in Ihrer Gemeinde/Stadt eine besondere Rolle ein. Sie stehen in einem Spannungsfeld zwischen der Politik, den Bedürfnissen der Bevölkerung und Ihren eigenen Bedürfnissen.**

**Viele Lebenswelten, die wesentlichen Einfluss auf die Gesundheit haben, treffen in der Gemeinde/Stadt aufeinander. Sowohl das Wohlergehen und die Gesundheit der Bevölkerung als auch Ihre eigene Gesundheit spielen dabei eine zentrale Rolle. Sich für regionale Gesundheitsförderungsprojekte in Ihrer Gemeinde/Stadt zu entscheiden, birgt aber gerade in diesen herausfordernden Zeiten auch Chancen.**

**Um Ihre eigenen Ressourcen zu stärken und um gesundheitsförderliche Strukturen in der Gemeinde/Stadt zu unterstützen, bietet der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) gemeinsam mit dem Österreichischen Gemeindebund ein Seminarprogramm an, das auf die Bedürfnisse von Bürgermeister:innen und Amtsleiter:innen in klarer und kompakter Form zugeschnitten ist und sich immer an aktuellen Themen orientiert – für Ihr eigenes Wohl und das Ihrer Gemeinde/Stadt.**

## **Bgm. DI Johannes Pressl**

### **Präsident des Österreichischen Gemeindebundes**

Die Anforderungen an die Kommunen wachsen stetig: Haftungsfragen, steigender finanzieller Druck, zunehmende Komplexität der Aufgaben sowie der allgemeine Fachkräftemangel stellen Gemeinden vor große Herausforderungen. Gleichzeitig hat sich auch das Ansehen für politische Funktionen geändert. Umso wichtiger ist es, die richtigen Menschen in den richtigen Funktionen gut auf ihre Aufgaben vorzubereiten und sie langfristig zu stärken.

Bürgermeister:innen und Amtleiter:innen sind heute mehr denn je Manager:innen ihrer Gemeinden. Sie tragen Verantwortung für Strategie, Personal und Entwicklung – und müssen zugleich Bürgernähe, Führungsstärke und Überblick beweisen. Die Fähigkeit, andere mitzunehmen, Strukturen sinnvoll weiterzuentwickeln und dabei auch unter Druck klar zu handeln, ist entscheidend für die Zukunft der Kommunen. Auch die digitale Transformation verlangt ein neues Selbstverständnis in der Gemeindeverwaltung: anwendungsfreundliche Applikationen, vernetzte Abläufe und steigende Erwartungen an das Bürgerservice. In all dem Trubel darf eines nicht vergessen werden: Wer führt, braucht auch Zeit für sich selbst. Denn nur wer auf die eigene physische und psychische Gesundheit achtet, kann dauerhaft gute Leistungen für die Bürger:innen erbringen.

Das Seminarprogramm 2026 – entwickelt vom Fonds Gesundes Österreich und dem Österreichischen Gemeindebund – bietet praxisnahe Unterstützung: Von Haftungsfragen über Gemeindemanagement bis zu gesunder Führung verbinden wir Altbewährtes mit aktuellen Herausforderungen. Damit bleiben Gemeinden in Zeiten des Wandels widerstandsfähig – organisatorisch wie menschlich. Wir laden Sie ein, die Angebote zu nutzen, sich weiterzuentwickeln, Kräfte zu stärken – für sich selbst und für Ihre Gemeinde. Ein gesundes und erfolgreiches Jahr 2026!

## **Dr. Klaus Ropin**

### **Leiter des Fonds Gesundes Österreich**

Wir sind nach wie vor mit unterschiedlichen Krisenentwicklungen konfrontiert. Die eigene Gesundheit und die unserer Mitmenschen stehen weiterhin im Mittelpunkt der gesellschaftlichen Aufmerksamkeit. Der Fokus liegt dabei nicht nur auf dem körperlichen Wohlbefinden, sondern auch auf der mentalen Gesundheit und auf dem Wert des sozialen Zusammenhalts. Sie können in Ihrem regionalen und lokalen Umfeld die Menschen dort erreichen, wo sie leben, lernen und arbeiten. Gesundheitsförderungsprojekte sind wichtiger denn je, um die weiterhin herausfordernde Zeit gemeinsam gut zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen.

Als Führungskraft sind Sie mehrfach gefordert, Ihre eigene Resilienz zu stärken, aber auch die Ihrer Gemeinde und jene der Bürgerinnen und Bürger. In unseren Seminaren erhalten Sie Information und Unterstützung, Sie haben Gelegenheit zu reflektieren und gemeinsam Lösungsansätze zu diskutieren. Ebenso stehen Sie als Mensch im Mittelpunkt: Die eigene Gesundheit zu stärken, um sich selbst gesund zu fühlen, gut mit herausfordernden Situationen umzugehen und als Führungskraft gesund zu agieren sind unter anderem die Inhalte dieses Seminarprogramms.



Foto: © Jürg Christandl



Foto: © Klaus Ropin



PERSÖNLICHES



## „Neu im Amt – so geht's gut“

***Die Jugend soll ihre eigenen Wege gehen, aber ein paar Wegweiser können nicht schaden  
(Pearl S. Puck).***

Gerade frisch im Amt und voller Motivation und Ideen! Doch das Rad der Zeit dreht sich zu schnell, die Termindichte steigt, Mails, Telefon werden schnell nicht mehr überschaubar. Um die gute Kraft des Anfangs nicht zu verlieren, braucht es Wissen zum Ausgleich. Persönliche Termine, Familie, Bewegung, Entspannung bekommen nicht nur Zeit, sondern auch wieder Wertigkeit. Genauso entscheidend ist, dass Sie sich auch um Ihre eigene Gesundheit und Ihr persönliches Wohlbefinden kümmern. Denn nur wer sich wohl und fit fühlt, ist den Herausforderungen der Führung einer Gemeinde langfristig gewachsen. In unserem Kurzgrundlagenseminar befassen wir uns in abwechslungsreichen, theoretischen und praktischen Einheiten v. a. mit den Bereichen psychosoziale Gesundheit, Herausforderungen des Alltags, aber auch Sucht und Alkohol sowie Überforderung. Sie können Ihr Know-how zu gesundheitlich relevanten Themen erweitern und Ihr eigenes Verhalten sowie die aktuelle Situation in Ihrer Gemeinde reflektieren. Im Austausch mit unseren erfahrenen Trainerinnen und Trainern sowie der Gruppe erhalten Sie Anregungen und Impulse für einen gesunden Lebensstil und eine gesundheitsfördernde Weiterentwicklung Ihrer Gemeinde. Die Inhalte sind speziell abgestimmt auf neu gewählte Bürgermeister:innen. Ziel ist, den Einstieg in das tägliche politische Geschäft zu erleichtern und Ressourcen effizient zu nutzen.

### **INHALTE:**

- Organisation des eigenen Umfelds
- Terminmanagement und effizientes Priorsieren
- Vorbereitung als Erfolgsgarant
- Ideenbooster: Wie setze ich meine Ideen um und achte auf Ausgleich?
- Selbst- und Fremdführung
- Meine persönliche Stresskurve

### **ZIEL:**

Sie erlernen leicht umsetzbare, gesundheitsfördernde Verhaltensweisen und können diese auch im hektischen Berufsalltag anwenden. Sie erkennen bewusst relevante Zusammenhänge zwischen Lebensstil und Gesunderhaltung. Nach dem Seminar wissen Sie, wie Sie mit ersten konkreten Schritten Ihren Gesundheitszustand verbessern und das Thema Gesundheit nachhaltig in Ihrer Gemeinde platzieren können.

**ZIELGRUPPE:** Junge Bürgermeister:innen und Amtsleiter:innen, Quereinsteiger:innen

**29.–30. Jänner 2026** Hotel Stoiser, An der Therme 153, 8282 Bad Loipersdorf

**Anmeldeschluss:** 15. Jänner 2026

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/atvtd/>

**Seminardauer:** 2 Tage, 1. Tag Beginn 9 Uhr, 2. Tag Ende 17 Uhr

**Trainer:** Gerald Koller, Gernot Scheucher



# „Gesund & Fit im Amt – das WINTERbewegungsseminar“

***Life is better on snow!***

Wie wäre es, wenn es ein Wundermittel für unseren Körper und unsere Psyche gäbe, das zudem fast kostenfrei ist? Die gute Nachricht ist: Das gibt es! Es sind Bewegung, Sport und gesunde, ausgewogene Ernährung. Regelmäßig angewandt und wohldosiert wirken sie positiv auf unsere Gesundheit. Vor allem in bewegten Zeiten ist es wichtig, unsere Ressource Körper zu pflegen und Körperempfindungen wahrzunehmen, denn unser Körper ist unser bester Coach. Er signalisiert uns mit hohem Einfallsreichtum, wenn wir nicht in Balance sind. In diesem Seminar wollen wir einerseits die Wirkweise des „Wundermittels“ in Theorie und Praxis kennenlernen und erleben sowie andererseits herausfinden, wie hoch die Dosis sein sollte und wann falsche Ernährung und wenig Bewegung zum Risiko werden. In diesem Seminar nutzen wir besonders die Gegebenheiten des Seminarorts. Wir planen eine gemeinsame Schneeschuhwanderung.

## **INHALTE:**

- Jeder Schritt zählt. Und die Umsetzung ist leichter als gedacht – quasi ganz nebenbei. Beim Seminar zeigen wir es vor!
- Wie wir Stress und Belastungen gezielt in die Schranken weisen: einfache Maßnahmen, um den Cortisol-Spiegel zu senken.
- Auf bewährte Modelle setzen und neue Ideen generieren – gemeinsam finden wir Lösungen für mehr Bewegung im Alltag. Wir können den Alltag so umgestalten, dass Bewegung zur neuen Normalität wird – mit dem Nebeneffekt: weniger Stress, mehr Wohlbefinden und darüber hinaus ein nicht unwesentlicher Benefit für die Umwelt.
- Zuerst in Bewegung kommen, dann in Bewegung bleiben! Das Auto stehen lassen und Alternativen nutzen.
- Aktive Mobilität bewegt uns alle: Wir finden gemeinsam Wege.

## **ZIEL:**

- Sie wissen über das Dosis-Wirkprinzip Bescheid.
- Sie haben Kurztrainingseinheiten für ihren Alltag kennengelernt.
- Sie wissen, auf welche Parameter Sie achten müssen, um sich nicht zu überfordern.
- Sie schätzen die Vorteile von Walk and Talk.

**04.–06. März 2026** Seminar und Landhotel Häuserl im Wald, Familie Langanger, Gersdorf 71, 8962 Mitterberg-Stankt Martin

**Anmeldeschluss:** 18. Februar 2026      **Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/nq3st/>

**Seminardauer:** 2,5 Tage, 1. Tag Beginn 9 Uhr, 3. Tag Ende 14 Uhr

**Trainer:innen:** Fabian Fuchs, Anika Harb, Angelika Stöckler



# „Gesund & Fit im Amt – das SOMMERbewegungsseminar“

*Mit aktiver Mobilität zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden*

Wie wäre es, wenn es ein Wundermittel für unseren Körper und unsere Psyche gäbe, das zudem fast kostenfrei ist? Die gute Nachricht ist: Das gibt es! Es sind Bewegung und Sport. Regelmäßig angewandt und wohldosiert wirken sie positiv auf unsere Gesundheit. Vor allem in bewegten Zeiten ist es wichtig, unsere Ressource Körper zu pflegen und Körperempfindungen wahrzunehmen, denn unser Körper ist unser bester Coach. Er signalisiert uns mit hohem Einfallsreichtum, wenn wir nicht in Balance sind. In diesem Seminar wollen wir einerseits die Wirkweise des „Wundermittels“ in Theorie und Praxis kennenlernen und erleben sowie andererseits herausfinden, wie hoch die Dosis sein sollte und wann Bewegung und Sport zum Risiko werden. Seien Sie gespannt, was hinter dem Bewegungs-3x3 und den Begriffen „Neat“ und GMD steckt. In diesem Seminar nutzen wir besonders die Gegebenheiten des Seminarortes. Wir planen eine gemeinsame, leichte Morgenwanderung auf die Alm bzw. eine Einheit auf dem Wasser.

## INHALTE:

- Jeder Schritt zählt. Und die Umsetzung ist leichter als gedacht – quasi ganz nebenbei. Beim Seminar zeigen wir es vor!
- Wie wir Stress und Belastungen gezielt in die Schranken weisen: einfache Maßnahmen, um den Cortisol-Spiegel zu senken.
- Auf bewährte Modelle setzen und neue Ideen generieren – gemeinsam finden wir Lösungen für mehr Bewegung im Alltag. Wir können den Alltag so umgestalten, dass Bewegung zur neuen Normalität wird – mit dem Nebeneffekt: weniger Stress, mehr Wohlbefinden und darüber hinaus ein nicht unwesentlicher Benefit für die Umwelt.
- Zuerst in Bewegung kommen, dann in Bewegung bleiben! Das Auto stehen lassen und Alternativen nutzen.
- Aktive Mobilität bewegt uns alle: Wir finden gemeinsam Wege.

## ZIEL:

- Sie wissen über das Dosis-Wirkprinzip Bescheid.
- Sie haben Kurztrainingseinheiten für ihren Alltag kennengelernt.
- Sie wissen, auf welche Parameter Sie achten müssen, um sich nicht zu überfordern.
- Sie schätzen die Vorteile von Walk and Talk.

**17.–19. Juni 2026** Hotel Försterhof, Ried 14, 5360 St. Wolfgang im Salzkammergut

**Anmeldeschluss:** 03. Juni 2026

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/pk88y/>

**Seminardauer:** 2,5 Tage, 1. Tag Beginn 9 Uhr, 3. Tag Ende 14 Uhr

**Trainer:innen:** Alexandra Benn-Ibler, Anika Harb



## „Starkes Mindset“

### ***Gute mentale Gesundheit durch Ent- und Spannung***

Wir leben und arbeiten im Dauerkrisenmodus. Bewährtes und Bekanntes werden ständig verändert, Altes und Neues fordern uns gleichzeitig, Digitalisierung und Innovation sollen umgesetzt werden. Für alles gilt: am besten gleich! Das zehrt an den körperlichen und mentalen Kräften, denn es erfordert laufend ein Extraplus an Motivation und Kommunikation. Wir sind beruflich und privat gefordert, diesen vermutlich größten Change-Prozess in unserem bisherigen Leben jeden Tag aufs Neue anzugehen.

Daher ist gerade jetzt „der richtige Zeitpunkt“, zu dem wir mehr denn je auf unsere eigene „Betriebsfähigkeit“ achten müssen. Wenn jetzt der innere Schweinehund meldet: „Nicht das auch noch!“ – dann fragen Sie ihn doch: „Wäre es nicht fein, wenn wir uns täglich mit nur einer Minute fit halten könnten? Oder in fünf Minuten noch fitter werden könnten? Wollten wir nicht schon längst ein paar Yogaübungen lernen, die jetzt, in unserem neuen Alltag, zur Routine werden können?“

Praxistaugliche Tipps von Profis zur mentalen Gesundheit, zur körperlichen Fitness und zur Entschleunigung im Krisenmodus können jetzt ganz einfach den besten Platz finden!

Dem natürlichen Bedürfnis, sich nach körperlicher und geistiger Leistung auszuruhen, wird in unserer schnelllebigen Zeit oft zu wenig Augenmerk geschenkt. Neben der Bewegung sind Erholung und Entspannung jedoch ebenso wichtige Faktoren, um sich gesund und vital zu fühlen.

#### **INHALTE UND ZIELE:**

In diesem Seminar werden verschiedene Methoden der Entspannung in der Theorie und in der praktischen Übung vorgestellt. Jeder Bewegungseinheit folgt eine darauf abgestimmte Entspannungstechnik.

Dehnungsübungen, Yoga und progressive Muskelentspannung wirken vor allem auf der körperlichen Ebene, es werden dabei Sehnen, Muskeln und Gewebe entspannt. Resultate sind ein beweglicher und entspannter Körper, eine bessere Verdauung, ein tieferer Schlaf, mehr Vitalität und Konzentration sowie emotionales Gleichgewicht.

Durch diese ganzheitliche Entspannung kommt es zu einer gelasseneren Grundhaltung, wodurch man den vielfältigen Herausforderungen des komplexen Alltags besser begegnen kann.

**15.–17. April 2026** Althof Retz, Landgut & SPA, Althofgasse 14, 2070 Retz

**Anmeldeschluss:** 01. April 2026

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/98bjp/>

**Seminardauer:** 2,5 Tage, 1. Tag Beginn 9 Uhr, 3. Tag Ende 14 Uhr

**Trainer:innen:** Judith Cechota, Karl Edy



FÜHRUNG



## „Chefsache“

### ***Gesundes Führen als Managementansatz***

Sie sind in einer Führungsposition, haben hohe Ideale und den Wunsch nach einem ambitionierten Team. Sie möchten motivierend wirken, damit alle an einem Strang ziehen und gemeinsam rasch gute Lösungen für die Probleme in der Gemeinde finden. Nur der Alltag sieht oft anders aus: Das Mitarbeiter:innengespräch ist vereinbart, alle sind gut vorbereitet – doch eine dringende Angelegenheit kommt dazwischen. Also verändern sich die Prioritäten, Sie müssen das Gespräch mit der Mitarbeiterin oder dem Mitarbeiter verschieben, und Ihr Agieren wird als Zeichen geringer Wertschätzung wahrgenommen. Sie müssen dort Verantwortung übernehmen, wo es notwendig ist. Das Wahrnehmen von Bedürfnissen durch die Führungskraft ist ebenso wichtig, wie Raum für Kreativität zu öffnen und einen Rahmen für Feedback zu schaffen. Damit hat die Qualität einer Führungskraft wesentlichen Einfluss auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiter:innen und der eigenen Person.

#### **INHALTE:**

- Gesundheitsfördernde und gesundheitsgefährdende Potenziale Ihrer Leitungsfunktion
- Die Aufgaben und Kernkompetenzen der Führungsrolle und deren Auswirkungen auf die eigene Gesundheit
- Wertschätzung, Beteiligung und soziale Unterstützung als Kernelemente „gesunder Führung“
- Einschätzung des eigenen Führungsstils, Vor- und Nachteile der einzelnen Stile
- Wertschätzung und Partizipation als Kernelemente eines kooperativen Stils
- Gesundheitsrelevante Managementinstrumente (Teambesprechungen, Mitarbeiter:innengespräche ...)
- Vorhandene und zu entwickelnde Managementtools einer „gesunden Führung“
- Anerkennung und Wertschätzung
- Vom Tool zum System: Gesundes Führen als Managementansatz

#### **ZIEL:**

Sie wissen über Wertschätzung, Anerkennung und Beteiligung als Kernelemente guter „gesunder Führung“ Bescheid. Sie lernen gesundheitsrelevante Entwicklungen (v. a. im Unternehmen, in der Gemeinde) kennen, erfahren mehr zu gesundheitsfördernden Führungsansätzen und probieren mithilfe von Outdoormethoden Ihr Führungs-Know-how vor Ort aus.

**20.–22. Mai 2026** Relax Ressort Kothmühle, Kothmühle 1, 3364 Neuhofen an der Ybbs

**Anmeldeschluss:** 06. Mai 2026 **Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/rzelp/>

**21.–23. Okt. 2026** Garten-Hotel Ochensberger, Untere Hauptstraße 181, 8181 St. Ruprecht/Raab

**Anmeldeschluss:** 07. Oktober 2026 **Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/g9jty/>

**Seminardauer:** 2,5 Tage, 1. Tag Beginn 9 Uhr, 3. Tag Ende 14 Uhr

**Trainer:in:** Peter Mörwald, Gernot Scheucher



## „Women only – nur für Frauen“

### ***Frauen in politischen Entscheidungspositionen stärken***

Kennen Sie das? Seit Sie als Bürgermeisterin oder Leiterin des Gemeindeamtes tätig sind, haben Sie nur mehr selten Zeit für sich selbst. Sie haben kaum mehr Muße, sich mit Freundinnen zu treffen. Dazu kommen die Einladungen, Feste und Veranstaltungen mit üppigen Imbissen und kalorienreichen Getränken, die schon erste Spuren an Hüfte und Bauch hinterlassen. Dabei würden Sie sich gerne mehr um sich selbst kümmern und auch Zeit mit Freundinnen, Freunden und Familie verbringen. In Ihrer Funktion tragen Sie als Frau die Verantwortung für Ihre Gemeinde und damit neben vielem anderen auch für die Gesundheit der Bevölkerung. Genauso entscheidend ist aber, dass Sie sich auch um Ihre eigene Gesundheit kümmern können.

#### **Warum ein Seminar für Frauen?**

Frauen sind gesellschaftlich immer noch benachteiligt. Aus Umfragen geht hervor, dass die Doppel- und Dreifachbelastung von Frauen durch Zivilberuf, Care-Arbeit und politisches Engagement zu den größten Hürden für Gleichstellung in der Politik zählt. Mit diesem Seminar soll weibliche Partizipation in der Kommunalpolitik gestärkt und gefördert werden.

#### **INHALTE:**

In unserem Grundlagenseminar speziell für Frauen befassen wir uns in abwechslungsreichen theoretischen und praktischen Einheiten vor allem mit den Themen psychosoziale Gesundheit sowie Selbstfürsorge, aber auch Ernährung und Bewegung. Sie können Ihr Know-how zu gesundheitlich relevanten Themen erweitern und Ihr eigenes Verhalten sowie die aktuelle Situation in Ihrer Gemeinde reflektieren. Im Austausch mit unseren erfahrenen Trainerinnen und der Gruppe erhalten Sie Anregungen und Impulse für einen gesunden Lebensstil und eine gesundheitsförderliche Weiterentwicklung Ihrer Gemeinde. Das vielseitige Programm berücksichtigt in allen Bereichen individuelle Bedürfnisse der Teilnehmerinnen und bietet Raum für Erholung und persönliche Gespräche.

#### **ZIEL:**

Sie erlernen als Frau leicht umsetzbare gesundheitsförderliche Verhaltensweisen, die Sie in der Folge auch im Berufsalltag anwenden können. Sie erkennen bewusst relevante Zusammenhänge zwischen Lebensstil und Gesunderhaltung. Nach dem Seminar wissen Sie, wie Sie mit ersten konkreten Schritten Ihren Gesundheitszustand verbessern und das Thema Gesundheit nachhaltig in Ihrer Gemeinde platzieren können. Die Seminarinhalte sind speziell auf Frauen abgestimmt.

**04.–06. Nov. 2026** WERZERS Hotel Ressort, Werzer Promenade 8, 9210 Pörtschach am Wörthersee

**Anmeldeschluss:** 21. Oktober 2026

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/ncsqt/>

**Seminardauer:** 2,5 Tage, 1. Tag Beginn 9 Uhr, 3. Tag Ende 14 Uhr

**Trainerinnen:** Alexandra Benn-Ibler, Judith Cechota, Angelika Stöckler



ARBEITSALLTAG



# „Haftungsfragen und der richtige Umgang mit Belastung“

***Wie man die Dinge nicht mehr so persönlich nimmt***

Die Herausforderungen in Gemeinden sind groß, die Aufgaben werden mehr und Bürgermeister:innen, aber auch Amtsleiter:innen, sind in ihrer Tätigkeit sehr gefordert. Neben dem hohen Arbeitspensum sind immer mehr rechtliche Fragen zu klären, selbst wenn die eigene Ausbildung keine juristischen Grundlagen enthält. Es gilt dabei auch gut auf sich selbst zu achten, sich abzugrenzen und nicht zuletzt, seine Rechte und Grenzen zu kennen. In diesem Seminar stellen Ihnen die Trainer ihre Schwerpunktthemen vor und fragen Sie nach Ihren Bedürfnissen zu diesem Thema. Die Inhalte spannen den Bogen von den Themen auf rechtlicher Seite – Versicherungsrecht, Strafrecht, Amtshaftung, Datenschutz – zur persönlichen Ebene: Schuld/Unschuld, Umgang mit Aggression, Sicherheit/Unsicherheit, Recht/Unrecht, fürsorglicher Umgang mit sich selbst.

## **INHALTE:**

- Anhand persönlicher Beispiele werden Rechtsfragen beantwortet (Amtshaftung, Datenschutz, Versicherungsrecht, Strafrecht)
- Umgang mit Recht/Unrecht
- Umgang mit Aggression
- Umgang mit Unsicherheit/Sicherheit

## **ZIEL:**

Dieses Praxisseminar hilft Ihnen im Umgang mit den rechtlichen Fragen, aber auch mit der (Neu-)Bewertung der Begriffe Recht/Unrecht, Sicherheit/Unsicherheit, Aggression und Schuld/Unschuld.

Sie erhalten Einblicke auf der Metaebene, die Vortragenden sind Fachleute in den Bereichen Recht und Psychologie und es können auch persönliche Fälle/Ereignisse/Betroffenheiten besprochen werden. Dies findet in einem gewohnt gesundheitsfördernden Rahmen statt. Die Freude am Tun steht im Vordergrund.

**07.–08. Mai 2026** Karnerhof, Karnerhofweg 10, 9580 Drobollach am Faaker See

**Anmeldeschluss:** 23. April 2026

**Anmeldelink:** <https://seminare.goeg.at/ksqck/>

**Seminardauer:** 2 Tage, 1. Tag Beginn 9 Uhr, 2. Tag Ende 17 Uhr

**Trainer:** Rainer Parz, Gernot Scheucher

# Seminarleitung



## Ing. in Petra Gajar

HTL für technische Chemie; seit 1997 in der Gesundheitsförderung tätig, berufsbegleitende Trainer:innen- und Coaching-Ausbildung, Aufstellungsleiterin i.A., zertifizierte Weiterbildungsmanagerin. Gesundheitsreferentin im FGÖ für den Fort- und Weiterbildungsbereich sowie für Seminarentwicklung, Lehrgangsbegleitung. Verantwortlich u.a. für Programmentwicklung der Lehrgänge, Seminare und Fortbildungsveranstaltungen. Lehrt und unterrichtet an div. Fachhochschulen und Universitäten.

# Referentinnen und Referenten



## Mag. a Alexandra Benn-Ibler

Projektplanung und Projektmanagement im Gesundheitsbereich, insbesondere der Gesundheitsförderung. Lehrtätigkeit in den Bereichen Gesundheitsförderung, Trainingslehre, Leistungsdiagnostik und Psychomotorik.



## Judith Cechota, MSC

Beraterin und Prozessbegleiterin von Unternehmen bei der Implementierung von Betrieblichem Gesundheitsmanagement, Unternehmensberaterin einschließlich der Unternehmensorganisation, eingetragene Systemische Psychotherapeutin, Ausbildung zur Beraterin „Gesundes Führen“, Weiterbildungen im Bereich Großgruppenarbeit, zahlreiche Fortbildungen in Einzeltherapie, Paartherapie, Systemische Therapie, Burnout-Prophylaxe, Hypnotherapie.



## Ing. Karl Edy, Msc

Europaweit tätiger Entspannungstrainer und Yogalehrer, diplomierter Mentaltrainer; leitet Lehrgänge zur Ausbildung von Mentaltrainerinnen und Mentaltrainern; akademischer psychosozialer Berater von Gesundheitsseminaren; Institutionstrainings für Führungskräfte zum Thema Innovation.



## Fabian Fuchs, BA

Sportwissenschaftlicher Berater, Seminarleiter, Land NÖ - Bewegungsbetreuer und Gesundheitsvorsorge, Tennistrainer (Kinder & Erwachsene), Workshopleiter/Vortragender bei gesunden Gemeinden/Betrieben/Schule, Gruppentrainings

**Mag.<sup>a</sup> Anika Harb**

Als klinische Psychologin in der Behandlung, insbesondere von Burnout-Patientinnen und -Patienten aktiv; Mitbegründerin des Instituts Weitblick in der Steiermark, Schwerpunkt: Projektleitung in der Betrieblichen Gesundheitsförderung. Etablierte als Wirtschaftstrainerin „Coachings im Gehen“, da im Gehen Lösungen schneller gesehen werden. Lehrbeauftragte an der FH Joanneum (Projektmanagement im Gesundheitswesen).

**Gerald Koller**

Pädagoge, Geschäftsführer von Büro VITAL; national und international als Fachberater, Projektentwickler, Referent, Trainer, Coach und Autor im Bereich „Kommunikation und Gesundheit“ tätig; Entwickler und focal point von „reflecting: Rausch- und Risikopädagogik“; Kurator des Forums Lebensqualität Österreich.

**Peter Mörwald**

Diplomierte Mentaltrainer, Arbeit im Spitzensport, Einzel- und Team-Coach (ACC-Zertifizierung), zertifizierter PCMO®-Trainer, Trainer für Führungskräfte und Vertrieb, öffentliche Körperschaften sowie Non-Profit-Organisationen, Einzel- und Team-Coach für Entwicklung, Change-Management sowie Teambuilding.

**Mag. Dr. Rainer Parz**

Rechtsanwalt in Wien, langjährige Beratung und Vertretung von Bürgermeisterinnen und Bürgermeistern und Gemeinden. Vortragstätigkeit zu Gemeinderecht, insbesondere Haftungsfragen (Strafrecht, Zivilrecht, Verwaltungsrecht), Kunstrecht, Versicherungsrecht, Bankrecht, Mietrecht, Verwaltungsrecht, Internetrecht, Immaterialgüterrecht, Datenschutzrecht, zertifizierter Datenschutzbeauftragter nach Austrian Standards.

**Mag. Gernot Scheucher**

Studium der Psychologie, Klinischer- und Gesundheitspsychologe, Mal- und Gestaltungstherapeut (MGT), Supervisor (ÖVS), akademischer Outdoortrainer (IOA). Seit vielen Jahren als Berater, Supervisor, Trainer und Kunsttherapeut tätig; Arbeitsschwerpunkte: Begleitung und Beratung von Projekten der Gesundheitsförderung.

**Mag.<sup>a</sup> Angelika Stöckler, MPH**

Pädagogin, Ernährungswissenschaftlerin und Master of Public Health. Fachberaterin und Prozessbegleiterin in Gemeinden, Bildungseinrichtungen und Betrieben. Referentin zu Ernährungs- und Gesundheitsthemen in der Aus- und Weiterbildung von Pädagog:innen. Projektmanagerin in der betrieblichen Gesundheitsförderung im Auftrag der ÖGK. Projektentwicklung in Expertenteams in den Bereichen gesunder Genuss und Klimaschutz.



# IN ALLER KÜRZE ...

## Veranstalter



Fonds Gesundes  
Österreich

### **Fonds Gesundes Österreich**

Der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) ist die nationale Kompetenz- und Förderstelle für Gesundheitsförderung. Ausgehend vom ganzheitlichen Gesundheitsverständnis der WHO, die Gesundheit als das Zusammenspiel von körperlichem, seelischem und sozialem Wohlbefinden definiert, setzt sich der FGÖ für einen gesundheitsförderlichen Lebensstil und gesunde Lebensverhältnisse ein. Der FGÖ konzentriert seine Arbeit auf die vier Schwerpunkte Kindergarten/Schule, Arbeitsplatz/Betrieb, Region/Gemeinde/Stadt und Beratungs- und Sozialeinrichtungen sowie auf die drei prioritären Zielgruppen Arbeitnehmer:innen in Klein- und Mittelbetrieben, Kinder und Jugendliche im schulischen und außerschulischen Bereich sowie ältere Menschen in der Stadt und der Gemeinde.

Der FGÖ unterstützt innovative Konzepte und kofinanziert praxisorientierte und wissenschaftliche Gesundheitsförderungsprojekte sowie Initiativen, die zu Strukturaufbau, Informationsaustausch und Weiterbildung im Bereich Gesundheitsförderung in Österreich beitragen. Mit den Weiterbildungsprogrammen und der jährlichen Gesundheitsförderungskonferenz wird allen interessierten Personen Gelegenheit zu qualitätsvollem Dialog und Transfer von Know-how geboten. Informationen über den FGÖ finden Sie im Internet unter [www.fgoe.org](http://www.fgoe.org). Informationen über Ziele und Förderrichtlinien bietet das aktuelle Arbeitsprogramm des FGÖ.



Österreichischer  
Gemeindebund

### **Der Österreichische Gemeindebund**

Der Österreichische Gemeindebund vertritt alle österreichischen Gemeinden, mit Ausnahme weniger Städte. In erster Linie verhandelt er mit dem Bund über alle Themenfelder, die auch Gemeinden betreffen, von der Kinderbetreuung bis zur Altenpflege. Wichtigste Aufgabe ist sicherlich der Finanzausgleich, in dem sich Bund, Länder und Gemeinden alle paar Jahre über die Verteilung der Finanzmittel und die Aufgaben, die mit diesen zu erfüllen sind, einigen müssen. Die Gemeinden sind de facto für alle relevanten Lebensbereiche der Menschen mit- und hauptverantwortlich, sei es als Schulerhalter, Straßenerhalter oder auch in der Finanzierung von Gesundheits- und Pflegeeinrichtungen. Die Gesundheit der Menschen in den Gemeinden, aber auch der Mitarbeiter:innen und Mandatsträger:innen ist dabei ein großes Anliegen, die Kooperation mit dem FGÖ daher eine Selbstverständlichkeit.

## Der DACHVERBAND der österreichischen Sozialversicherung

Die österreichische Sozialversicherung garantiert unabhängig von Alter, Einkommen, sozialer Herkunft und Bildung hochwertige Gesundheitsversorgung und eine sichere Pensionsvorsorge. Aktuell sind rund 8,4 Millionen Menschen – also Versicherte bzw. mitversicherte Angehörige – anspruchsberechtigt. Im Dachverband der österreichischen Sozialversicherung sind alle Sozialversicherungsträger zur Wahrnehmung gemeinsamer Interessen und zur Koordinierung der Tätigkeiten der einzelnen Sozialversicherungsträger zusammengeschlossen. Er ist somit das organisatorische Dach über der solidarischen Kranken-, Unfall- und Pensionsversicherung Österreichs. Im Rahmen ihrer gesetzlichen Aufgaben obliegen der Sozialversicherung auch die Stärkung der Gesundheitskompetenz sowie die Förderung von Gesundheit in den relevanten Lebenswelten. Im Sinne der strategischen Zielsetzung, mehr gesunde Lebensjahre für alle Bevölkerungsgruppen zu erreichen, ist dem Dachverband die Zusammenarbeit mit den relevanten Akteurinnen und Akteuren ein zentrales Anliegen.

## Netzwerkpartner



### Der Österreichische Städtebund

Der Österreichische Städtebund ist die kommunale Interessenvertretung von ca. 250 Städten und größeren Gemeinden. Etwa 65 Prozent der Bevölkerung und 71 Prozent der Arbeitsplätze befinden sich in Ballungsräumen. Mitglieder des Städtebundes sind neben Wien und den Landeshauptstädten praktisch alle Gemeinden mit über 10.000 Einwohnerinnen und Einwohnern. Die Mitgliedschaft ist freiwillig. Der Österreichische Städtebund ist Gesprächspartner für die Regierung auf Bundes- und Landesebene und ist in der Bundesverfassung (Art. 115 Abs.3) ausdrücklich erwähnt.



### Der Dachverband des Fachverbandes der leitenden Gemeindebediensteten Österreichs (FLGÖ)

Der Dachverband vertritt alle leitenden Gemeindebediensteten in Österreich. Es gibt acht Landesverbände, Regionsorganisationen und Bezirksverbände.

- Der Dachverband hat sich folgende Ziele gesetzt:
- Förderung der Aus- und Weiterbildung der leitenden Gemeindebediensteten
- Förderung der gegenseitigen Unterstützung der leitenden Gemeindebediensteten
- Optimierung der Beziehungskultur zwischen Politik und Verwaltung
- Setzung von Maßnahmen für die Erreichung eines modernen Verwaltungsmanagements in den österreichischen Gemeinden

Eine umfassende Ausbildung der Amtsleiter:innen ist ein zentrales Anliegen des FLGÖ. Der FLGÖ steht zu sozialer Unterstützung und Wertschätzung als Kernelemente einer „gesunden Führung“ in den Rathäusern.

# Anmeldung

## Sichern Sie sich noch heute Ihren Seminarplatz!

Über den Link beim jeweiligen Seminartermin können Sie das Seminar direkt und sofort buchen. Nach der Buchung wird Ihnen die Rechnung für die Seminargebühr zugeschickt. Die Anzahl an Teilnehmerinnen und Teilnehmern ist beschränkt.

### KOSTEN:

- 250,00 € pro Person für die Seminare: „Neu im Amt – so geht's gut“, „Haftungsfragen und der richtige Umgang mit Belastung“
- 350,00 € pro Person für die Seminare: „Gesund & fit im Amt“, „Starkes Mindset“, „Chefsache“, „Women only – nur für Frauen“

Die Seminare werden aus Mitteln des Geschäftsbereichs Fonds Gesundes Österreich der Gesundheit Österreich GmbH, des österreichischen Gemeindebundes und vom Dachverband der Sozialversicherung finanziell gefördert. Im Seminarpreis enthalten sind die Seminarteilnahme, Seminarunterlagen, Nächtigung und Vollverpflegung. Nicht enthalten und direkt an das Seminarhotel zu bezahlen sind alle Getränke.

### TEILNAHMEKONDITIONEN:

Wir bitten Sie, die angegebenen Anmeldefristen von zwei Wochen vor dem jeweiligen Termin einzuhalten. Die Anmeldung ist verbindlich. Die Stornogebühr entspricht der Höhe der Seminargebühr. Es kann keine Rückerstattung erfolgen. Es besteht die Möglichkeit, Ersatzteilnehmer:innen zu nennen.

### VERANSTALTUNGSORGANISATION:

Fonds Gesundes Österreich  
Ein Geschäftsbereich der  
Gesundheit Österreich GmbH  
Für den Inhalt verantwortlich:  
Ing.in Petra Gajar  
E-Mail: [petra.gajar@goeg.at](mailto:petra.gajar@goeg.at)  
Tel.: 01/ 895 04 00-712