



STADT : SALZBURG

# Fit durch Bewegung



Starke Angebote für  
unsere MitarbeiterInnen

→ [www.stadt-salzburg.at](http://www.stadt-salzburg.at)



Stadt : Gesund

*Impressum:*

*Herausgeberin, Eigentümerin und Verlegerin: Stadtgemeinde Salzburg,  
5024 Salzburg. Koordination, f.d.l.v.: Karin Ploier-Wanner, Sonja Simo-  
nitsch. Gestaltung: Wolfgang Stadler. Fotos: Info-Z, Johannes Killer, bil-  
derbox. Druck: Offset 5020, Siezenheim.*

*Stand 11-2013*



Heinz Schaden  
Bürgermeister

*Geschätzte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!*

*„Gesund im Magistrat“ ist der Anspruch unserer neuen Betrieblichen Gesundheitsförderung. Nach den nun vorliegenden Ergebnissen der Gesundheitsbefragung gaben 60 Prozent unserer MitarbeiterInnen Rücken- und Kreuzschmerzen an – Hauptursache sind einseitige Belastungen bei körperlicher Arbeit und durch langes Sitzen hervorgerufene gesundheitliche Probleme.*

*In der Bereitstellung von kostengünstigen und maßgeschneiderten Bewegungsangeboten liegt deshalb auch EIN Schwerpunkt unserer Gesundheitsförderung im Haus – nehmen Sie Ihrer Gesundheit zuliebe die vielfältigen Angebote in Anspruch!*

*Und vergessen Sie nicht – manchmal kann ein Mehr an Bewegung im Alltag so einfach sein: Wichtige kleine Schritte zu mehr Bewegung im Leben wie 30 Minuten Gehen am Tag, Radfahren oder Stiegensteigen können große Schritte zu mehr Fitness und Lebensqualität sein.*



*Martin Floss  
Magistratsdirektor*

*Sehr geehrte Kolleginnen und Kollegen!*

*Nach den erfolgreichen Auftakt-Veranstaltungen, der Gesundheitsbefragung sowie den Gesundheitszirkeln gibt es beim Projekt „Stadt:Gesund“ bereits spürbare Maßnahmen für unsere MitarbeiterInnen (Bsp. Trinkflaschen, Blutdruckmessgeräte, Beiträge zur Anschaffung von Dienstbekleidung).*

*Mit diesen Angeboten setzen wir eine weitere wichtige Maßnahme für ALLE – diesmal im Bewegungsbereich. Als Unternehmen, das sich freiwillig zur Betrieblichen Gesundheitsförderung verpflichtet hat, wollen wir nachhaltig auf Ihre Gesundheit achten und dem Bewegungsmangel als einen der größten Risikofaktoren für die Gesundheit den Kampf ansagen.*

*Ob Jahre bzw. Jahrzehnte des wenig Bewegens hinter Ihnen liegen, es gibt kein Alter, in dem der Organismus nicht trainierbar ist. Es liegt nur an Ihnen, die Bewegungs-Chancen zu nützen!*



Hans Auer  
Vorsitzender Personalvertretung

*Liebe Kolleginnen und Kollegen!*

*Da die große Auswahl an betriebsinternen Sportangeboten immer noch zu wenig bekannt ist, nehmen wir als tatkräftiger Unterstützer des Projekts „Stadt:Gesund“ gerne die Möglichkeit wahr, unsere vielfältigen Angebote in dieser Broschüre gemeinsam mit den Bewegungsangeboten der Betrieblichen Gesundheitsförderung zu präsentieren.*

*Vielen sind die negativen Auswirkungen von Bewegungsmangel auf die Gesundheit zwar bekannt, um wirkungsvoll gegenzusteuern fehlt es aber oft an Zeit und Motivation.*

*Die Herausforderungen und Belastungen der Berufstätigen werden in Zukunft noch steigen und das sich verändernde berufliche Anforderungsprofil wird ein hohes Maß an Leistungsbereitschaft und eine ausgewogene Balance zwischen Geist, Psyche und Körper erfordern – dem kann ein körperlich trainierter Mensch leichter entsprechen.*

*Deshalb nutzen Sie auch unsere internen ständigen Sportangebote!*



Stadt : **Gesund**

# „Ein starker Rücken“ Spezial-Kursangebote für MitarbeiterInnen

Mit dem Club Aktiv Gesund/ ASKÖ und der Salzburger Volkshochschule (VHS) hat Stadt:Gesund zwei erfahrene Projektpartner engagiert, die auf fundiertem sportwissenschaftlichen Niveau ein Kursangebot speziell für unsere MitarbeiterInnen anbieten. Die lohnende – beinahe in Höhe des gesamten Kursbeitrages – Refundierung der ASKÖ-Kurskosten sowie der geringe Eigenanteil zu den VHS-Kursen sollen ein weiterer Anreiz für Sie sein, mit einem Mehr an gesunder Bewegung in das nächste Jahr zu starten.



## Club Aktiv Gesund /ASKÖ



### Gesundheitsorientiertes Bewegungstraining für den Stützapparat inkl. ärztlichem Eingangskcheck und sport- wissenschaftlichem Fit-Check

Der Club Aktiv Gesund ist bereits seit 15 Jahren erfolgreich in der Betrieblichen Gesundheitsförderung tätig.

Ablauf:

- **Informationsveranstaltungen** (1 Stunde) für Interessierte innerhalb der Dienstzeit:
  - Montag, 18.11. 2013, 12 bis 13 Uhr, AbfallService, Siezenheimerstraße 20, Nebenraum Kantine
  - Montag, 18.11. 2013, 15 bis 16 Uhr, Schloss Mirabell, Pegasuszimmer
  - Mittwoch, 20.11. 2013, 11 bis 12 Uhr, Bauhof, Josef-Brandstätter-Straße 4, Kantine

Vorherige Anmeldung bei Karin Ploier-Wanner unbedingt erforderlich, Tel. 8072-2039, [karin.ploier-wanner@stadt-salzburg.at](mailto:karin.ploier-wanner@stadt-salzburg.at)

- **Verbindliche Anmeldung** für das Bewegungstraining
  - bei einer Informationsveranstaltung
  - per Telefon oder Email bei Karin Ploier-Wanner, Tel. 8072-2039, [karin.ploier-wanner@stadt-salzburg.at](mailto:karin.ploier-wanner@stadt-salzburg.at), bis Dienstag, 26.11. 2013
- **Ärztlicher Eingangskcheck** (20 min.) für TeilnehmerInnen innerhalb der Dienstzeit (individuelle Terminvereinbarung):
  - Mittwoch, 27.11. 2013, 9 bis 16 Uhr, Schloss Mirabell, Pegasus-Zimmer
  - Donnerstag, 28.11. 2013, 9 bis 16 Uhr, AbfallService, Siezenheimerstraße 20, Nebenraum Kantine
  - Freitag, 29.11. 2013, 8 bis 12 Uhr, Bauhof, Josef-Brandstätter-Straße 4, Winterdienst-Schlafräume
- **Sportwissenschaftlicher Fit-Check** (60 min.) für TeilnehmerInnen innerhalb der Dienstzeit inkl. Trainings-



plan für zuhause (individuelle Terminvereinbarung).

Ein Fit-Check besteht aus:

- Medi-Mouse: Wirbelsäulen-Screening
- Back-Check: Maximalkraft-Tests
- Muskelfunktionstests: Messung von Kraft und Beweglichkeit
- Montag, 2.12. 2013, 8 bis 16 Uhr, Schloss Mirabell, Pegasus-Zimmer
- Dienstag, 3.12. 2013, 8 bis 15 Uhr, AbfallService, Siezenheimerstraße 20, Nebenraum Kantine
- Donnerstag, 5.12. 2013, 8 bis 16 Uhr, Bauhof, Josef-Brandstätter-Straße 4, Winterdienst-Schlafräume

■ **Start des 3-monatigen Trainingsprogrammes**

(12 Einheiten a 60 min.) ab 20.1. 2014 (Infos über Termine und Räumlichkeiten erfolgen schriftlich).

- Ende April /Anfang Mai 2014: sportwissenschaftliche Nachuntersuchung zur Überprüfung des Trainingserfolges.

- **Gesamtkosten 198 €** (es verbleiben nach Abzug der Rückvergütungen pro TeilnehmerIn Kosten von insgesamt 28 €)

- **Einzahlung** nach Anmeldung von 168 € (30 € Zuschuss durch Stadt:Gesund ist bereits abgezogen) bis spätestens 12.12. 2013 entweder bar bei der Stadtkasse, Schloss Mirabell, oder mittels Überweisung auf das Konto 17004, BLZ 20404, IBAN: AT77204040000017004, BIC: SBGSAT2SXXX, mit Angabe des Verwendungszwecks „BGF, Teilnehmer-Name, Bewegungstraining“.

- **Rückvergütungen** nach Kursabschluss bei mindestens 80 %iger Teilnahme in Höhe von 140 € per Überweisung auf das von Ihnen bei der Anmeldung angegebene Konto.

## **Exklusives Kursangebot für MitarbeiterInnen des Magistrates**

Über die Volkshochschule Salzburg finden ab Jänner 2014 am neuen Standort in der Strubergasse 26 drei Kurse (zu je 10 Einheiten) über die Woche verteilt statt.

Stadt:Gesund unterstützt die Kurskosten für 10 Einheiten mit 20 €, wodurch ein Eigenanteil von 20 € bleibt. Der Preis beinhaltet das Training und die Nutzung von Kursräumlichkeiten und Duschen.

Kostenpflichtige Parkplätze sind vorhanden, die Teilnahmebestätigung gilt auch als Gratis-Busticket.

Anmeldung: Volkshochschule Salzburg, Strubergasse 26, Tel. 876 151, [info@volkshochschule.at](mailto:info@volkshochschule.at).

Bitte um Angabe von Name, Adresse, Telefonnummer, Geburtsjahr und Abteilung bei der Anmeldung.

Anmeldeschluß: 12.12. 2013

### **Vital und gelöst in den Tag**

#### **Gesundheits- und Ausgleichsgymnastik (Sanft)**

Wir brauchen unseren Körper ein ganzes Leben lang! Durch gezielte Übungen in einem abwechslungsreichen Programm erhalten und verbessern wir die Beweglichkeit, Ausdauer sowie Koordination und somit das gesamte Wohlbefinden.

Nutzen Sie die Möglichkeit, etwas für Ihre Gesundheit zu tun. In diesem Kurs werden Verspannungen des Arbeitstages gelöst und Beweglichkeit und Ausdauer sanft gestärkt.

Kursnummer: A92001, Beginn: Dienstag, 14.1. 2014, 7 bis 7.50 Uhr, Dauer: 10x, Kursort: Strubergasse 26, Raum 202, Kursgebühr: 20 €

### **Fit in den Feierabend**

#### **Gesundheits- und Ausgleichsgymnastik (Powerkurs)**

In einem abwechslungsreichen Programm erhalten und verbessern wir die Beweglichkeit, Ausdauer sowie Koordination und somit das gesamte Wohlbefinden. Die Übungen sind effektiv und ansprechend gestaltet. Der Kurs



richtet sich an Personen, die sich am Ende des Arbeitstages noch ein wenig „auspowern“ möchten.

Kursnummer: A92002, Beginn: Mittwoch, 15.1. 2014, 16.20 bis 17.10 Uhr, Dauer: 10x, Kursort: Strubergasse 26, Raum 202, Kursgebühr: 20 €

### **Bewegte Mittagspause Gesundheits- und Ausgleichsgymnastik**

Der Kurs ermöglicht eine effiziente Nutzung Ihrer Mittagspause und lässt Sie gestärkt und angeregt, aber nicht erschöpft, in den Nachmittag am Arbeitsplatz gehen.

Kursnummer: A92003, Beginn: Donnerstag, 16.1. 2014, 12 bis 12.50 Uhr, Dauer: 10x, Kursort: Strubergasse 26, Raum 203, Kursgebühr: 20 €





Stadt : **Gesund**



# Anschauen Probieren Einsteigen

## Der Gesundheit zuliebe – Spezielle Angebote für MitarbeiterInnen von ausgewählten Fitness-Studios in der Stadt Salzburg

Bei Abschluss einer neuen Mitgliedschaft (Vorlage eines Mitarbeiterausweises beim jeweiligen Partnerbetrieb) erhält jede MitarbeiterIn einen Stadt:Gesund-Zuschuss in Höhe von 30 €. Dieser Beitrag wird von der Stadt direkt an das Fitness-Studio überwiesen, Sie bekommen eine um 30 € reduzierte Anfangsrechnung bzw. Gutscheine bei automatischer Abbuchung.

Aktionszeitraum bis Ende Juni 2014 (Ausnahme Kieser)



## Vita Club



- Vita Club Süd, Alpenstraße 95-97  
Kontakt: Christian Gasch, Tel. 0506 09,  
christian.gasch@vitaclub.at, www.vitaclub.at
- Vita Club Nord, Itzlinger Hauptstraße 93a  
Kontakt: Steve Lerch, Tel. 0506 09,  
steve.lerch@vitaclub.at, www.vitaclub.at
- Vita Club West, Franz-Brötzner-Straße 9, 5073 Wals  
Kontakt: Barbara Hörl, Tel. 0506 09,  
barbara.hoerl@vitaclub.at, www.vitaclub.at

MitarbeiterInnen-Angebot:

- Get-Fit-Starter-Package: 2 Monate Training um nur 99,80 €. Im Get-Fit-Starter-Package enthalten: Nutzung aller Vita Club-Anlagen, Gerätetraining, volles Kursprogramm, Wellness- und Saunalandschaften
- Stadt:Salzburg-Mitgliedschaft: Jetzt im Vita Club Mitglied werden und die ersten 2 Monate ohne Mitgliedsbeitrag trainieren!

## FITINN



Fanny-von-Lehnert-Straße 4  
Kontakt: Michael Stangl, Tel. 453 785,  
news@fitinn.at, www.fitinn.at

MitarbeiterInnen-Angebot:

Seit September 2013 ist bei FITINN in Salzburg ALLES NEU! Das Studio befindet sich nun im Erdgeschoß des City Centers in der Nähe des Hauptbahnhofs – mit großzügiger Trainingsfläche, nagelneuen Geräten und vielen zusätzlichen Angeboten. Für MitarbeiterInnen der Stadt Salzburg gibt es ein besonderes Angebot: 2 Monate kostenloses Training bei Abschluss eines FITINN-Jahresabos (19,90 € monatlich).

Zuschuss von 30 € von Stadt:Gesund: Vorname, Familienname, Abteilung und FITINN-Mitgliedsnummer nach Vertragsabschluss (per Mail oder telefonisch) an Karin Ploier-Wanner, der Betrag wird Ihnen dann vom FITINN-Sportstudio in den folgenden Zahlungsmonaten als Gutschrift verrechnet.



## Kieser Training



Sterneckstraße 11

Kontakt: Carina Walch, Tel. 872 818,  
salzburg1@kieser-training.com, www.kieser-training.at

MitarbeiterInnen-Angebot:

Als Anbieter für gesundheitsorientiertes Krafttraining ist Kieser darauf spezialisiert, den Bewegungsapparat auf effiziente Weise für den Alltag, Beruf und Sport gesund und leistungsfähig zu halten oder bestehenden Problemen nachhaltig entgegenzuwirken. MitarbeiterInnen können in den beiden Magistrat-Salzburg-Rabattwochen von 13. bis 24.1. 2014 Kieser-Training kostenlos testen (Dauer: ca. 1 Stunde nach vorheriger Terminvereinbarung).

Bei Abschluss eines Abos (Bindung für 12 Monate: 590 €, Bindung für 24 Monate: 910 €) erhalten MagistratsmitarbeiterInnen bei Vorlage eines Mitarbeiterausweises einen Rabatt von 70 €. Der Stadt:Gesund-Zuschuss (30 €) wird nach Vorlage des Mitgliedsvertrages bei Karin Ploier-Wanner rückerstattet.

## MCN Frauen Fitness Wellness



Vogelweiderstraße 44b

Kontakt: Nina Neubauer, Tel. 871 690,  
office@mcn-frauenfitness.at,  
www.mcn-frauenfitness.at

MitarbeiterInnen-Angebot:

Nur für Magistrats-Mitarbeiterinnen gibt es bei MCN eine 12-Monats-Mitgliedschaft für Fitness, Wellness und Kurse um monatlich 46 € (Trainerpauschale: 19,90 € halbjährlich), die Einschreibgebühr in Höhe von 99 € fällt weg. Spezielles Angebot: 10 % Ermäßigung auf 10er-Blöcke für Kurse, Power Plate, Sauna, SUN 400, Ultraschall und Solarium, die auch ohne Mitgliedschaft erworben werden können. Außerdem 10% Ermäßigung auf den Eintritt in die 1. Salzburger Salzgrotte.



Stadt : **Gesund**

## **ALFA Sports & Spa\*\*\*\***

Innsbrucker Bundesstraße 35

Kontakt: Lars Linnig,

Tel. 424 990 90,

l.linnig@alfasalzburg.at, [www.alfasalzburg.at](http://www.alfasalzburg.at)



MitarbeiterInnen-Angebot:

Gesundheitswoche im ALFA exklusiv für MagistratsmitarbeiterInnen – ALFA Sports & Spa Salzburg bietet Ihnen die Möglichkeit für 1 Woche kostenloses Schnuppertraining (1 Woche/Person einlösbar. Aktion gilt nur für Neukunden, die noch kein Probetraining im ALFA-Club absolviert haben). Dieses Angebot inkludiert: Nutzung des Clubs zu den Öffnungszeiten, moderne Kraft- und Ausdauergeräte, Freihandlungsbereich, über 100 Kurse pro Woche (Yoga, Spinning, Aqua, Rücken-Fit, Zumba, DeepWORK uvm.), Whirlpool & 20m-Sportpool, Finnische Sauna, Bio-Sauna & Dampfbad.

Persönliche Anmeldung zur Gesundheitswoche bitte an: [t.goetz@alfasalzburg.at](mailto:t.goetz@alfasalzburg.at)

## **Quick-Fit**



Haydnstraße 1

Kontakt: Christian Atzmüller, Tel. 0676 4142 941,

[office@quick-fit.org](mailto:office@quick-fit.org), [www.quick-fit.org](http://www.quick-fit.org)

MitarbeiterInnen-Angebot:

Möglichkeit zum persönlich angeleiteten PowerPlate-Training. Das in 30 Minuten zu absolvierende Training beinhaltet die Komponenten Fitness, allgemeine Kräftigung, Rückenfit und dient als Unterstützung beim Abnehmen. Vergünstigter Erwerb eines 10er-Blockes um 120 €.

Persönliche Terminvereinbarung ist notwendig.

## **Sportssupport**

**sportssupport**  
physiotherapie training reha by laux & team

Rudolf-Biebl-Straße 1

Kontakt: Herbert Laux, Tel. 0676 3282 318,

[info@sportssupport.at](mailto:info@sportssupport.at), [www.sportssupport.at](http://www.sportssupport.at)

MitarbeiterInnen-Angebot:

Fitness-Check mit Trainingsprogramm um 120 €.



Monatsgebühr fürs Studiotraining an den Kraft- und Ausdauergeräten um 29 €.

Das sehr persönliche Studio bietet FairPay ohne Bindung, Training inkl. Vibra Plate 24 Stunden an 7 Tagen (Eintritt mit Fingerscan)!

## CrossFit

Innsbrucker Bundesstraße 79b

Kontakt: Andreas Diwald,

Tel. 0664 3492 532,

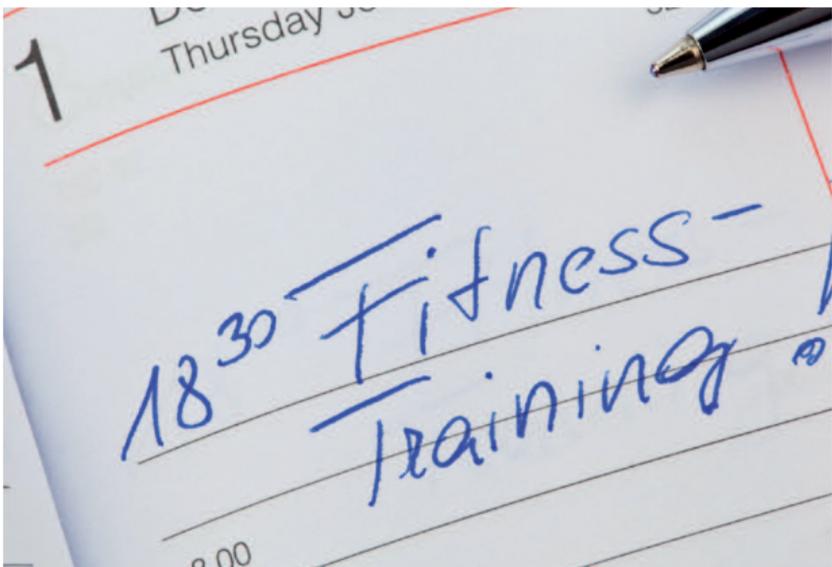
info@3D-Praxis.at, [www.crossfit-salzburg.at](http://www.crossfit-salzburg.at)



MitarbeiterInnen-Angebot:

CrossFit ist ein „Core-Strength Conditioning“ Programm für ambitionierte HobbysportlerInnen. Dabei werden funktionale Bewegungen, übertragbar auf Alltag und Sport, ständig variiert und auf „relativ“ hoher Intensität ausgeführt. Die Intensität wird durch Gewicht und Geschwindigkeit variiert, das Ziel – nämlich schrittweise die eigene Fitness zu verbessern – gilt für alle TeilnehmerInnen. CrossFit bietet kostenlose Probetrainings jeden Montag und Mittwoch an (um telefonische Anmeldung vor dem Training wird gebeten).

Special für alle MagistratsmitarbeiterInnen, die in die CrossFit-Welt eintauchen wollen: 1 Monat Probetraining um 99 €. Hier kann der Stadt:Gesund-Zuschuss in Höhe von 30 € eingelöst werden.



# Spaß an der Bewegung im Team

## **Sportsektionen und Lauf- und Nordic-Walking-Angebote von PV, KFA, GdG**

Gesundheit ist unser höchstes Gut. Körperliches und geistiges Wohlbefinden bedeuten ein Mehr an Lebensqualität. Dabei ist Bewegung ein Schlüssel zum Erfolg. Warum also nicht mit viel Spaß gemeinsam im Team Leistungen erbringen, die für körperliche Fitness und innere Zufriedenheit sorgen. Dahingehend bieten die PV (Personalvertretung), KFA (Krankenfürsorgeanstalt) und GdG (Gewerkschaft der Gemeindebediensteten) allen MitarbeiterInnen die Möglichkeit, sich den unterschiedlichsten Sportsektionen anzuschließen. Zur zusätzlichen Gesundheitsförderung ermöglichen die PV, KFA und GdG unter professioneller und fachmännischer Betreuung an einem Lauf- sowie Nordic-Walking-Training mit anschließendem Kräftigungsprogramm teilzunehmen.

**Berg- und Schisektion:** Kontakt Wolfgang Maidorfer, 8072-3339, Auerspergstraße 7

**Bowling:** Kontakt Dagmar Schreier, 8072-2053, Bowlingzentrum, Münchner Bundesstraße 114

**Eishockey:** Kontakt Gerhard Huber, 8072-2773, Eisarena Volksgarten

**Fußball:** Kontakt Peter Tippel, 8072-2512, BBSV Sportplatz, Innsbrucker Bundesstraße 31b

**KravMaga:** Kontakt Peter Niederreiter, 8072-2790, HS Maxglan1, Pillweinstraße 18

**Tauchen:** Kontakt Benjamin Gehringer, 0660 5757 031, Freibad Leopoldskron

**Tennis:** Kontakt Wolfgang Rehrl, 8072-3540, Kontakt Peter Steindl, 8072-2128, Tennisplatz Josef-Brandstätter-Straße 8

**Tischtennis:** Johann Reichl, 0664 9213 604



**Beach- /Volleyball:** Kontakt Natascha Herbst, 8072-2027,  
PSV Platz, im Winter in der Halle

**Lauf- und Nordic Walking:** Kontakt Walter Fuchsbauer,  
8072-2572, Treffs in Rif, Puch und Bergheim

### **AnsprechpartnerInnen**

Betriebliche Gesundheitsförderung  
Adresse: Schloss Mirabell, 5024 Salzburg  
Email: [stadt:gesund@stadt-salzburg.at](mailto:stadt:gesund@stadt-salzburg.at)

Karin Ploier-Wanner, Magistratsdirektion,  
Tel. 8072-2039

[karin.ploier-wanner@stadt-salzburg.at](mailto:karin.ploier-wanner@stadt-salzburg.at)

Sonja Simonitsch, Magistratsdirektion  
Tel. 8072-2404

[sonja.simonitsch@stadt-salzburg.at](mailto:sonja.simonitsch@stadt-salzburg.at)

Natascha Herbst, Kontrollamt  
Tel. 8072-2027

[natascha.herbst@stadt-salzburg.at](mailto:natascha.herbst@stadt-salzburg.at)



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

**Gesundheit Österreich**  
GmbH ● ● ●

