



Wir starten wieder durch..!!

Yoga

Mit Entspannungstraining durch Yoga sind Sie ausgeglichener, konzentrierter und zufriedener!

Wie wichtig es ist, sich zu entspannen, um Stress und andere Anspannungen abzubauen, merkt man leider oft erst viel zu spät - meistens erst, wenn der Körper durch die ständige Überforderung krank geworden ist...

Häufiges Bauchweh, Schlafstörungen, Konzentrationsmangel, Aggressionen, Nägelkauen oder Kopfschmerzen können frühe Warnsignale dafür sein, unter zu großer Daueranspannung zu leiden.

Stress ist nach Rückenschmerzen das zweitgrößte Gesundheitsproblem. Die meisten Menschen behaupten, Entspannung wäre ihnen sehr wichtig, aber nur wenige tun auch etwas dafür!

Yoga ist für jeden geeignet und man muss auch nicht besonders gelenkig sein. Sie haben nun die Chance, einen tollen Beitrag zur Gesunderhaltung Ihres Körpers zu leisten - probieren Sie es einfach aus!

Veranstalter:	Ulrike Merhar, Hypnose- u. Mediationscoach, Übungsleiterin Hatha-Yoga und Gesundheitsyoga, Admont
Start:	Mittwoch, 21.09.2016 um 16.30 Uhr
Dauer:	10 Wochen zu je 90 Minuten
Ort:	Eisenstraßenhalle Altenmarkt
Kosten:	50% werden wieder von GF übernommen

Anmeldungen bitte bis **09.09.2016** an Christian Stockreiter, DW 505 oder
christian.stockreiter@georgfischer.com

**Gemeinsame Aktivitäten im Kollegenkreis machen Spaß,
fördern die Zusammenarbeit und steigern den Teamgeist.**

*Euer
BGF-Team*

Gesundheits-News



Unterstützung für berufliches und privates Wohlbefinden

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Das BGF-Team möchte Euch in Zusammenarbeit mit der Geschäftsführung eine **spezielle Unterstützung** anbieten:

Findet ihr Euch in einem oder mehreren der nachfolgenden Schlagwörter wieder?

Burnoutgefährdet
Depressionen
Lebenskrise
Schlafstörungen
Private/berufliche Konflikte
Vermindertes Selbstwertgefühl
Gewaltopfer
Probleme mit Alkohol/Drogen

JA??

...

Dann nützt die Chance, Euch Hilfestellung bei folgenden Spezialisten zu holen:

Liezen – Hr. **KLIEN** Hans-Jürgen, Tel. 03612/25869
Weyer – Fr. Mag. Dr. **NEUBAUER** Maria, Tel. 0664/3603960
Leoben – Fr. Mag. **RANINGER** Barbara, Tel. 0699/16620600

Ablauf:

1. Termin vereinbaren
2. Beim Termin als GF-MA ausweisen (MA-Liste liegt auf)
3. Die **ersten 3 Therapie-Einheiten bezahlt die Geschäftsleitung!**
4. **Anonymität ist zu 100% gewährt – auch bei der Verrechnung werden keine Namen etc. bekanntgegeben!**

Dieses Angebot richtet sich an alle Stamm-MA, sowie an alle Leiharbeiter, die seit mind. 6 Monaten durchgängig bei uns beschäftigt sind!

Euer BGF-Team

BALANCE GESUNDHEIT FITNESS



Wir suchen engagierte GHZ-Moderatoren!

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Da unser BGF nicht nur eine kurzweilige Angelegenheit sein soll sondern über Jahre hinaus nachhaltig bei uns im Betrieb verankert gehört, suchen wir **engagierte Kolleginnen und Kollegen**, welche initiativ, selbstbewusst und kommunikativ sind und über das normale Maß hinaus etwas bewegen wollen!!!!

Wenn Du Dich angesprochen fühlst, dann kannst Du Dich zum

Gesundheitszirkel-Moderator/-in

ausbilden lassen.

Folgende Aufgaben kommen auf die Moderatoren/-innen zu:

- **Gesundheitszirkel organisieren und moderieren**
- **Neue BGF-Impulse setzen**
- **Nachhaltigkeit von BGF gewährleisten**
-

Die dafür notwendige Ausbildung wird an 3 Tagen im November in Linz stattfinden!!!

All diejenigen, die sich dieser überaus spannenden und herausfordernden Tätigkeit stellen wollen, melden sich bitte **bis 30.09.2016** bei Stockreiter Ch., DW 505 oder unter christian.stockreiter@georgfischer.com

Euer BGF-Team

BALANCE GESUNDHEIT FITNESS

Gesundheits-News



Wichtige Information!

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Es ist nun an der Zeit, eine Statusabfrage zu unserem BGF-Projekt durchzuführen. Dazu laden wir Euch zu einer „Reevaluierungsbefragung“ recht herzlich ein.

Termineinteilung für MitarbeiterInnen:

Mittwoch, 28.09.2016 vorrangig reserviert für:

Schicht B
Schicht C
Frühschicht am 28.09.
Nachmittagschicht am 28.09.

Mittwoch, 12.10.2016 vorrangig reserviert für:

Schicht A
Schicht D
Frühschicht am 12.10.
Nachmittagschicht am 12.10.
Angestellte

Jede/r Mitarbeiter/in nimmt nur an 1 Termin teil!!

Die Teilnahme ist verpflichtend, während der Arbeitszeit angedacht und wird bezahlt. Wenn Ihr an dem für Euren Schichtrythmus vorgesehenen Termin dringend verhindert seid, nehmt Ihr am jeweils anderen Termin teil (mit Vorgesetztem abklären!)

Bitte verwendet die Parkplätze im Ortszentrum und bildet Fahrgemeinschaften. Das Parken auf Privatgrundstücken ist verboten!!!!!!

Veranstaltungsort:

Eisenstrassenhalle in Altenmarkt

Beginn: 12.30 Uhr
Ende: 15.30 Uhr

Was erwartet Euch:

- Präsentation Strategie 2020
- Übersicht der bisherigen BGF-Aktivitäten
- Ausfüllen des Fragebogens
- „gesundes Buffet“
- Kabarett mit MMag. Robert Brandstetter

Euer BGF-Team

BALANCE GESUNDHEIT FITNESS

Gesundheits-News



Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Ab 17.10. gibt es für die Dauer von 4 Wochen ein

„sensationelles Angebot“

bei *Lisi bringt's!*



Wöchentlich wird ein spezielles Jausen-Paket angeboten!

Hier das Beispiel für die KW 42:

- 1 x Extrawurstsemmel
- 1 x Apfel
- 1 x Coca Cola 0,33l
- 1 x Vanille Pudding



Jausenpaket
Extrawurstsemmel mit Gurkerl, Apfel, Coca Cola, Landliebe Sahnepudding
Vanille

3,40 €

Normalpreis für dieses Paket € 3,40 --- **AKTIONSPREIS: € 1,70**

Der Restbetrag wird von der Geschäftsleitung übernommen!!!!

Hinweis:

Am Terminal ist der Normalpreis angegeben – die Verrechnung erfolgt dann in korrigierter Weise!

Ein herzliches Dankeschön an die Geschäftsführung!

Euer BGF-Team

BALANCE GESUNDHEIT FITNESS

Gesundheits-News



Kletterstart

ALLE MA, die Ihre Kletterkenntnisse neu entdecken oder auffrischen möchten, können sich bei **Hans Peter Buchriegler (DW 605)** zum Start in die Kletterhallensaison melden.

- Ausprobieren
- Sicherungstechniken wiederholen
- Kletterpartner finden

...



Bitte bis **07.11.2016** anmelden, anschließend wird ein Termin für November vereinbart.

Die Firma übernimmt die
Leihgebühr und eine
Tageskarte!



Ihr BGF-Team



BALANCE GESUNDHEIT FITNESS



Aktiv in die Winterzeit.....

Olympisches Boxen

Ein Boxtraining ist eines der komplexesten Trainingsformen die wir kennen!

Boxen ist ein sehr anspruchsvoller Sport, der neben der körperlichen Fitness (Koordination, Beweglichkeit, Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) auch ein hohes Maß an Disziplin, Konzentration und Aufmerksamkeit erfordert - all das wird im Training geschult.

Bei unserem Kurs geht es in erster Linie nicht um Kampf, sondern um Spaß an der Bewegung und den kameradschaftlichen Umgang mit den Trainingspartnern!

Ziele der Trainer sind, Ihnen in 8 Wochen einen Einblick in die boxerische Grundschule = Grundtechniken zu geben sowie das Kennenlernen und Überwinden Ihrer eigenen körperlichen Grenzen zu ermöglichen.

Das Training wird von staatlich geprüften Trainern und Übungsleitern durchgeführt.

Veranstalter: Werkssportverein Liezen, www.wsv-liezen.at
Geplanter Zeitraum: nach Vereinbarung
Ort: Eisenstraßenhalle Altenmarkt
Kosten: werden noch bekannt gegeben
Gruppengröße: max. 14 TeilnehmerInnen

VORANKÜNDIGUNG

Wir planen ein Tischtennisturnier zu veranstalten!!!!

Alle interessierten MA mögen sich bitte an **Stockreiter Ch., DW 505** wenden, damit wir mit der Planung starten können.

Nennschluss: 02.12.2016



Zu Ihrer Information...

Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Lisi war in den letzten 4 Wochen sehr fleißig 😊

Unsere Aktion war ein Erfolg - es wurden **220** Jausen-Pakete im Aktionszeitraum von Ihnen gekauft!!! Wir hoffen Ihnen hat die Jause geschmeckt und wir konnten neue Mitarbeiter von Lisi überzeugen.



Herzlichen Dank an die **Geschäftsleitung**, die sich bereit erklärt hat, die **Hälfte der Kosten** zu übernehmen!

Wenn Sie neue Ideen und Anregungen für Lisi haben, bitte einfach an das BGF-Team wenden. Wir freuen uns!



Euer BGF-Team

Gesundheits-News



Wir gehen wieder Langlaufen! Kurs mit Top-Trainern für Anfänger bzw. leicht Fortgeschrittene

Für alle MitarbeiterInnen, die sich auch im Winter sportlich in der Natur betätigen möchten und das Langlaufen von Anfang an richtig lernen wollen, bieten wir einen „Langlauf - Anfängerkurs“ in der Eisenerzer Ramsau an.

3 ausgebildete Trainer des Nordischen Ausbildungszentrums Eisenerz sind für uns gebucht und erklären Alles rund ums Thema „Langlaufen“ - in Theorie und Praxis!

Keine Ausrüstung? Kein Problem!

Die Ausrüstung können Sie direkt beim Treffpunkt ausleihen – Körpergröße u. Schuhgröße bei der Anmeldung bitte angeben!

Trainer: Nordisches Ausbildungszentrum Eisenerz (NAZ)
Termin: Samstag, der 14.01.2017
Dauer: ca. 4 Stunden + Mittagspause
Treffpunkt: Wird noch bekannt gegeben!

Infos über die Kosten folgen noch rechtzeitig!!!!

Sichern Sie sich schnell einen der begehrten Plätze bei Christian Stockreiter, DW 505 oder unter christian.stockreiter@georgfischer.com

Anmeldeschluss: Dienstag, der 20.12.2016

Ihr BGF-Team

Gesundheits-News



Ausbildung zum Gesundheitszirkelmoderator!

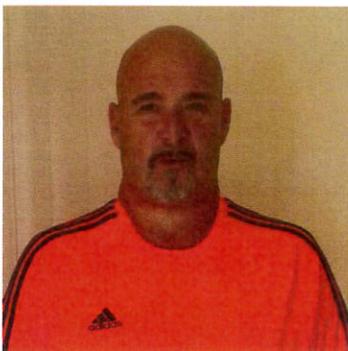
Vom 28.11. – 30.11.2016 fand in Linz die Ausbildung zum Gesundheitszirkelmoderator statt. Folgende **engagierte und einsatzfreudige Kollegen** haben diese Weiterbildung absolviert:



Kerschbaumsteiner Hannes
MA in der Meba 1 – ZF Wandlerglocke



Erlinger Andreas
IMS-Beauftragter
0699 13632 105



Gusterhuber Kurt
Magazin
Stellvertr. BRV
0699 13632 913

Solltet Ihr Ideen, Anliegen bzw. Wünsche hinsichtlich Gesundheitszirkeln in Eurem unmittelbarem Arbeitsumfeld haben, so scheut Euch nicht und kontaktiert unsere Moderatoren bzw. selbstverständlich auch Stockreiter Ch., DW 505

Euer BGF-Team

BALANCE GESUNDHEIT FITNESS

Gesundheits-News



Georg Fischer Skirennen

Veranstaltungstag:
Veranstaltungsort:

4. Februar 2017, 12.30 Uhr Startnummernausgabe
Buchsteinlift St. Gallen

Teambewerb:

Riesentorlauf (1 Durchgang)

Ein Team besteht aus **3 Fahrern**

Wir freuen uns, wenn **alle Abteilungen vertreten sind** - kleinere Bereiche können sich natürlich auch zusammenschließen.

Kinderbewerb:

Eigenes Rennen für Kinder bis 15 Jahren männlich / weiblich

Bitte bei der Anmeldung das Geburtsjahr angeben.

Je nach Teilnehmeranzahl wird dann die Einteilung erfolgen.

Siegerehrung:

1 Stunde nach Rennende im Zielgelände

Einzelwertung (die drei schnellsten Fahrer)

Gruppenwertung (Mittelzeit aus allen Teams, welches Team dieser Zeit am nächsten kommt, hat gewonnen)

Anmeldungen:

Christian Stockreiter (christian.stockreiter@georgfischer.com) oder
Wolfgang Stangl (wolfgang.stangl@georgfischer.com)

3. Feb. 2017 10.00 Uhr ist Nennschluss

Jeder Teilnehmer wird auf **2 Getränke & 1 Snack eingeladen**

Sturzhelmpflicht für jeden Starter – der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Unfälle.

Der Sportverein St. Gallen, Sektion Ski wird für einen WM-mäßigen Ablauf und für unser leibliches Wohl sorgen ☺

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmer, ein verletzungsfreies Rennen und eine heiße Après-Ski-Party ☺

Ihr BGF-Team

BALANCE GESUNDHEIT FITNESS

Gesundheits-News



Georg Fischer Skirennen

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

...**Erinnerung** an unser geplantes Abteilungsskirennen am **4. Februar 2017 ab 12.30 Uhr** beim Buchsteinlift in St. Gallen! **Anmeldungen sind noch bis 3. Feb. möglich!** Gebt euch einen Ruck und meldet euch mit euren Kolleginnen und Kollegen an!

Was erwartet euch?

- ✓ **Kinderbewerb** - es haben sich bis dato 21 Kinder angemeldet – super, nur weiter so!
- ✓ **Teambewerb** - unser Ziel ist, dass **JEDE** Abteilung vertreten ist. Eure Anmeldungen nehmen Chr. Stockreiter und W. Stangl gerne entgegen!
- ✓ **Gastteams** sind ebenfalls erlaubt (Fa. Sulzbacher, DIW, Group4, Liegl,...).
- ✓ Jeder Teilnehmer erhält die **Skikarte, 2 Getränke & 1 Snack**
- ✓ Tolle Preise warten auf die Gewinner - **Pokale & Gutscheine von regionalen Betrieben**
- ✓ Ein **DJ** sorgt für gute Stimmung am Pistenrand
- ✓ Unser **Moderator** wird die sportlichen Leistungen kommentieren
- ✓ Für einen **WM-mäßigen Ablauf** und das **leibliche Wohl** sorgt der Sportverein St. Gallen, Sektion Ski
- ✓ Am Rennen teilnehmenden Mitarbeitern, die während der Dauer dieser Veranstaltungen lt. Schichtplan arbeiten müssten, werden die fehlenden Stunden auf die Normalarbeitszeit gutgebucht.
- ✓ **Hinweise:** Sturzhelmpflicht für jeden Starter - der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Unfälle.

Es wäre sehr schade, wenn wir das geplante Event aufgrund zu geringer Teilnehmer absagen müssten! **Seid dabei - es gewinnt nicht die schnellste Abteilung 😊**

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnehmer, ein verletzungsfreies Rennen und eine heiße Après-Ski-Party 😊

Ihr BGF-Team

BALANCE GESUNDHEIT FITNESS

Gesundheits-News



Georg Fischer Skirennen

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter!

Das 1. Georg Fischer Skirennen war ein voller Erfolg – schön, dass so viele dabei waren!!!

32 Kinder im Alter zwischen 5 und 15 Jahren und 26 Teams aus vielen Abteilungen packte am 4. Februar das Rennfieber. Bei wunderschönem Wetter stürzten sie sich mutig auf der professionell präparierten Piste den Hang hinunter. Die Fans hatten im Zielgelände perfekte Sicht auf den gesamten Lauf und die Stimmung an der Après-Skibar war bombenmäßig.

Wir gratulieren zum Sieg im Teambewerb:

1. Platz: Team Hochsur (G. Varga, D. Winter, W. Hintsteiner)
2. Platz: AISi10 (K. Pölzl, J. Rodlauer, R. Fölser)
3. Platz: Die Schihasen (E. Ey, Chr. Platzer, J. Mayr)

Wir gratulieren zum Sieg in der Einzelwertung:

1. Platz: Matthäus Weissensteiner
2. Platz: Ludwig Buder
3. Platz: Stefan Riegler

Zur Info für alle neuen ‚Profi-Skifahrer‘: wenn es die Schneelage zulässt, wird es 2018 mit Sicherheit eine Wiederholung geben - mit dem Training kann jederzeit begonnen werden ☺

Herzlichen Dank an den Sportverein St. Gallen, Sektion Ski und die zahlreichen Helfer für die Organisation des Events. Natürlich auch an unseren Stocki, der das Rennen professionell und lustig kommentierte.

Ein besonderes Dankeschön geht an Franz Zinner - er hat von allen Läufern und von der Siegehrung viele tolle Schnappschüsse gemacht. Sie sind in folgendem Laufwerk zu finden:
X/Zinner

Ihr BGF-Team

BALANCE GESUNDHEIT FITNESS



Viele tolle Angebote zum Frühlingsstart!

Wie jedes Jahr bemüht sich unser BGF-Team viele spannende und abwechslungsreiche Angebote für Sie einzuholen. Natürlich wird auch darauf geachtet, dass für jeden etwas dabei ist!

Angebot 1: Yoga

Mit Entspannungstraining durch Yoga sind Sie ausgeglichener, konzentrierter und zufriedener!

Wie wichtig es ist, sich zu entspannen, um Stress und andere Anspannungen abzubauen, merkt man leider oft erst viel zu spät - meistens erst, wenn der Körper durch die ständige Überforderung krank geworden ist...

Häufiges Bauchweh, Schlafstörungen, Konzentrationsmangel, Aggressionen, Nägelkauen oder Kopfschmerzen können frühe Warnsignale dafür sein, unter zu großer Daueranspannung zu leiden.

Stress ist nach Rückenschmerzen das zweitgrößte Gesundheitsproblem. Die meisten Menschen behaupten, Entspannung wäre ihnen sehr wichtig, aber nur wenige tun auch etwas dafür!

Yoga ist für jeden geeignet und man muss auch nicht besonders gelenkig sein. Sie haben nun die Chance, einen tollen Beitrag zur Gesunderhaltung Ihres Körpers zu leisten - probieren Sie es einfach aus!

Veranstalter:	Ulrike Merhar
Geplanter Zeitraum:	Kursstart 19. April 2017
Dauer:	16.30 – 18.00 Uhr
Ort:	Eisenstraßenhalle Altenmarkt
Kosten:	werden noch bekannt gegeben



Geben Sie uns Ihr Interesse an einer Teilnahme bis **10. April 2017** an Herrn Stockreiter Christian (**DW 505**) oder per Mail christian.stockreiter@georgfischer.com bekannt.



Angebot 2: Wings for Life

Wir laufen für diejenigen, die nicht laufen können!

Wings for Life ist eine gemeinnützige, staatlich anerkannte Stiftung für Rückenmarksforschung.

Unser Ziel: eine Heilung für Querschnittslähmung zu finden.

100% des Startgeldes fließen in Forschungsprojekte und klinische Studien zur Heilung von Querschnittslähmung.

Am **07.Mai 2017** starten in Wien wieder tausende Teilnehmer gejagt von den gefürchteten „Catcher Cars“.

Letztes Jahr waren Mitarbeiter unserer Firma vertreten und wir hoffen, dass wir auch dieses Jahr wieder ein Team entsenden können!

Anmeldung bis 28.04.2016 an Christian Stockreiter (DW 505).



Angebot 3: Ernährungsberatung

Sie sind mit Ihrer Ernährung unzufrieden? Oder wollen Ihre individuellen Kalorienfallen aufdecken? Oder beschäftigt Sie das Thema Ernährung einfach?

Wir setzen uns mit dem Thema „Gesundheit aktiv“ auseinander. Wissenswertes zur unmittelbaren Realisierung für jeden Einzelnen mit praktischen Handouts wird von **Fr. Stangl Barbara, Dipl. Ernährungstrainerin & Nutrilite Wellness-Coach**, vermittelt.

Termin: Sonntag, 02.04.2017 um 10.00 Uhr im Landhaus

Anmeldungen dafür bitte bis 29.03.2017 an Stockreiter Christian (DW 505).





Angebot 4: Urraum

Verschiedene Behandlungen/Kurse

In Zusammenarbeit mit *Frau Ursula Kronsteiner, BA* haben wir tolle Spezialpreise für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ausgehandelt.

Was bietet „Urraum“ an?

Cranio-Sacral-Ausgleich:

Jeder Mensch hat in seinem Körper verschiedene Rhythmen, einer davon ist der cranio-sacrale Rhythmus. Durch Stress und anderer negative Einflüsse, kann die Qualität dieses Rhythmus gestört werden – führt zu schlechtem Schlaf, Stimmungstief, häufiger Müdigkeit etc.

Beim Cranio-Sacral Ausgleich wird durch kaum sichtbare Bewegungen positiver Einfluss auf das System genommen.

Kinesiologie (Lehre der Bewegung):

Biofeedback-Methode bei der mittels Muskeltest, Kontakt mit dem Körper aufgenommen werden kann. Man spricht von ein- und ausgeschalteten Muskeln. Wenn der Muskel eingeschaltet ist, steht er dem Körper für den Einsatz zur Verfügung. Ist er aber durch einen Stressor (Stress, Beleidigungen etc.) beleidigt, so ist er ausgeschaltet – er ist nicht voll einsatzfähig. Andere Muskeln müssen die Arbeit übernehmen und können langfristig damit überfordert werden. Ausgeschaltete Muskeln werden auch nicht trainiert. Bei einer Sitzung wird via Muskeltest herausgefunden wo der Körper Stärkung benötigt und dann ausbalanciert indem ein Meridian gezielt gestärkt wird.

Access Consciousness® (Zugang zum Bewusstsein) :

Eine Sammlung von dynamischen Werkzeugen, verbalen Prozessen und mehr als 70 verschiedenen Körperprozessen um Bewusstsein zu fördern und du selbst zu sein.

- **Access® Körperprozesse** gibt es zu vielen verschiedenen Themen (Freude am Körper wiederherstellen, Training effektiveren, Lebenslust steigern, etc.) der Körper wird dabei berührt und mit Energie aktiviert.
- Die **Access Bars®** sind 32 Punkte am Kopf, die mit verschiedenen Lebensbereichen wie Körper, Sexualität, Beziehung, Kreativität, Freude und Traurigkeit zusammenhängen. Durch Berührung dieser Punkte werden limitierende Gedanken, Gefühle, Ideen und Emotionen gelöscht. Das Gehirn kommt dabei auf einen tiefenentspannenden Deltawellenzustand.

Jeweils Tages- oder Halbtageskurse

Fortsetzung auf der nächsten Seite



Vorträge/Themenabende

Spezialvorträge Access Consciousness® (Max 4h):

- **Right Voice for You®**
Hier geht es darum, deine Stimme in der Welt zu sein. Dich authentisch in der Welt zu zeigen, sehen und hören zu lassen und deine Potenz zu entfalten.
Themen könnten sein deine Stimme im Business, Verhandlungen führen, Selbsta Ausdruck, etc.
- **Right Body for You®**
Hier geht es darum, dein Leben mit deinem Körper zu gestalten und Freude am Körper zu haben.
Themen könnten sein Schlaf, mit dem Körper sprechen, Körper und Schichtarbeit, Körper und Schwangerschaft, Abnehmen, Ernährung, Körper und Geld, etc.

Nähere Auskünfte bei Christian Stockreiter (DW 505)

Angebot 5: Psychisch gesund im Betrieb

Psychisch stark mit „BGF- MindGuard“ - Multiplikatoren Ausbildung

Wie arbeitet das Programm in der Praxis?

Der Kern von BGF-MindGuard sind kurze, praktische Übungen, die ihre ausgebildeten „Multiplikator/innen“ gemeinsam mit den Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen durchführen. Beginnend mit einfachen Atemübungen bis hin zum Kognitionstraining, mit dem man in angespannten Situationen wieder klare Gedanken fassen lernt.

Termin: 16. und 17. Mai 2017

Anmeldungen bis: 02.05.2017

Ort: Seminarräumlichkeiten der STGKK (Josef Pongratz-Platz 1, 8010 Graz)

Sollte jemand Interesse an dieser Ausbildung haben, möge er/sie sich bei Stockreiter Chr. (DW 505) melden!

Gesundheits-News



STEIERMARK RADELT ZUR ARBEIT

„Wer radelt gewinnt“

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

auch heuer gibt es wieder die Aktion „Steiermark radelt zur Arbeit“.

2016 fuhren so viele SteirerInnen wie noch nie so viele Kilometer wie noch nie: **knapp 4.000 TeilnehmerInnen** aus **329 Betrieben** radelten fast **900.000 km**, was einer Ersparnis von **400.000 €** oder **140 t CO₂** entspricht!

Ziel der Mitmach-Aktion ist es, in

- 2er bis 4er Teams
- mindestens 50 % der persönlichen Arbeitstage
- von 01. bis 31. Mai

mit dem Rad zur Arbeit zu fahren.

Für die TeilnehmerInnen winken attraktive Preise im täglichen „Radl-Lotto“ während des Aktionszeitraums im Mai und bei Erreichen des Ziels im Rahmen der Schlussveranstaltung im Juni. Der Hauptpreis ist ein Fahrrad von **gigasport im Wert von 1.500,- €**.

Radl-Lotto:

Im Mai 2017 täglich gewinnen: Ein Zufallsgenerator wählt täglich eine Person, die angerufen wird und einen Sachpreis gewinnt, wenn sie am betreffenden Tag mit dem Rad zur Arbeit gefahren ist.

Die Teilnahme ist kostenlos. Die Anmeldung startet ab jetzt und am 1. Mai geht`s los!





Es gilt der Vertrauensgrundsatz: die Teams verwalten ihre gefahrenen Kilometer selbständig:

- online (www.steiermark.radeltzarbeit.at),
- in einem Teamheft (wird zur Verfügung gestellt) oder
- mittels App am Smartphone

Für Georg Fischer gilt folgende Vorgehensweise:

Wer dabei sein möchte, meldet sich bitte bis 21. April bei Christian Stockreiter. Anmeldungen entweder in fixen Teams oder auch einzeln - wir koordinieren dann gerne die Teams.

Schön wäre es, wenn sich eine teilnehmende Person als „BetriebskoordinatorIn“ findet.

Radeln ist nicht nur gesund, sondern spart Geld, macht Spaß und schont die Umwelt! Also... auf geht`s, treten wir in die Pedale 😊

Mehr Infos unter: <http://steiermark.radeltzarbeit.at>

Ihr BGF-Team