

Mit
Kino-Kupon
für's OVAL (S. 5)

in magistrat: salzburg tern

4 | 14
a p r

informationen aus dem unternehmen für mitarbeiter/innen



Stadt: Bibliothek mit Panorama-Lounge



**HEISSER DRAHT:
5600 TELEFONATE**
Rund 5600 Telefonate

wickelt das Unternehmen Magistrat täglich ab. Damit niemand im Nirwana hängen bleibt hier ein paar Grundregeln. (S. 6)



**70 MILLIONEN FÜR
SENIORENHÄUSER**

Im Februar startete das Megaprogramm mit dem Abbruch der alten Pflegestation des Seniorenwohnheims Hellbrunn. (S. 8/9)



**STADT: GESUND
FIT-ÜBUNGEN**

Rund 80.000 Stunden sitzen Büromenschen im Lauf ihres Arbeitslebens. Kleine Übungspausen sorgen für den nötigen Ausgleich. (S. 16/17).



Beim Rückenfit-Training: Christina Frei, Magdalena Baumgartner, Susanne Schöndorfer und Veronika Kainz.

Starke Angebote für unsere MitarbeiterInnen

Fit durch Bewegung!

Mehr als 100 MitarbeiterInnen nutzen bereits Stadt:Gesund-Bewegungsangebote. Aktionen in sechs Fitness-Studios gibt's noch bis Ende Juni.

Rund 60 Prozent gaben bei der Gesundheitsbefragung Rücken- und Kreuzschmerzen an. Hauptursache sind einseitige Belastungen bei körperlicher Tätigkeit und langes Sitzen. Stadt:Gesund hat mit kostengünstigen, maßgeschneiderten Angeboten reagiert. 84 MitarbeiterInnen haben sich zum Bewegungstraining für den Stützapparat angemeldet. Im Bauhof, AbfallService und Schloss Mirabell fanden medizinisch-sportwissenschaftliche Fit-Checks statt. Experten des Club Aktiv Gesund stellten dabei fest, welche Muskeln verkürzt oder geschwächt sind, ob die Wirbelsäule in Ordnung ist und erhoben das Verhältnis von Kraft und Beweglichkeit. Im Jänner wurden dazu sechs magistratsinterne Kurse gestartet. Wegen des großen Interesses werden vier davon bis Sommer fortgeführt. Einige MitarbeiterInnen haben bei „Kieser Training“ einen dank Stadt:Gesund günstigeren Vertrag abgeschlossen. Bis Ende Juni ist das auch noch beim Vita Club, FITINN, MCN Frauen Fitness, Quick-Fit, Sportssupport und CrossFit möglich.

[Intranet](#) » [WirÜberUns](#) » [Betriebliche Gesundheitsförderung](#) » [Bewegungsangebote](#)

ÜBUNGSPOSTER IN HEFTMITTE!

Rund 80.000 Stunden sitzen Büromenschen im Lauf ihres Arbeitslebens. Kleine Übungspausen sorgen da für nötigen Ausgleich. Viele Stadt:Gesund-Tipps dazu gibt's umseitig zum Herausnehmen. Ab April folgen Seminare zu „Mitarbeiter bewegen Mitarbeiter“. Details: K. Ploier-Wanner, DW 2039 stadtgesund@stadt-salzburg.at



Slacklines im Kurgarten

Stadt:Gesund und Jugendbüro bieten im Kurgarten einen Slackline-Workshop an. Dabei kann man von Profis die Grundprinzipien des Balancierens auf dem breiten „Seil“ lernen. Ziel ist das gekonnte Zusammenspiel von Gleichgewicht, Koordination und Konzentration. Termin: Mittwoch, 21. Mai, 15 bis 17 Uhr. Anmeldung bis 14. Mai unter jugendbuero@stadt-salzburg.at oder Tel. 8072-2976 erbeten.

Bereits umgesetzt

- MA 4/00 - Finanzen
Belastung: Lärmbelästigung Telefon, Fax, Kopiergerät.
Maßnahme: Ausbau Lautsprecher Fax, neue Telefonapparate, Kopierer auf Gang.
Belastung: Kaffeeküche und Gemeinschaftsraum fehlen.
Maßnahme: Adaptierung eines kleinen Raumes.
- MA 4/02 - Stadtkasse
Belastung: Zugluft Kassenschalter.
Maßnahme: Schiebeglas vor Schalter, Abdichtung Türen
- MA 6/00 - Verwaltung
Belastung: Geruchsbelästigung durch offene Tür zur Teeküche.
Maßnahme: Installieren eines mechanischen Türschließers.
- MA 6/04 - Werkstätten
Belastung: Zu geringe Beleuchtung.
Maßnahmen: Erneuerung der Beleuchtung in Werkstätten und Waschhallen.
Belastung: Hygiene im Sanitärbereich.
Maßnahme: Sanierung des Sanitärbereichs
- MA 6/04 - Bauhof
Belastung: veraltete Betten für Bereitschaftsdienst.
Maßnahme: Anschaffung neuer Betten.
- MA 6/02 - Bergputzer
Belastung: Arbeitskübel zu schwer.
Maßnahme: Anschaffung neuer, leichterer Arbeitskübel.
- MA 6/04 - Straßenreinigung
Belastung: zu wenig Kleidung zum Wechseln.
Maßnahme: Anschaffung zusätzlicher Arbeitskleidung.

Ich mach' mit!

Um Verspannungen im Hals-, Nacken- und Schulterbereich vorzubeugen, werden hier 10 Übungen, die dem Ausgleich, der Entspannung und dem Stressabbau dienen, vorgestellt.

Die Übungen sind leicht durchführbar und können am Schreibtisch umgesetzt werden. Wiederholen Sie die Übungen so oft, wie es Ihnen guttut und es Ihre Zeit zulässt. Mehrere kurze Bewegungspausen am Tag bringen oft mehr als EINE längere Pause.

Die Übungen können natürlich auch im Stehen ausgeführt werden.

Schulterbereich, oberer Rücken

Mobilisieren – Schulter-Oberarmbereich

Sitz vorne, Beine parallel und Füße fest am Boden, gerader Rücken, Kopf gerade, Arme zur Seite ausstrecken.

Arme so drehen, dass die Hände in beide Richtungen maximal gedreht werden. Schultern drehen mit.

Aufrechte Körperhaltung beibehalten.



Koordinieren – Schulterbereich

Arme nach vorne ausstrecken, Hände falten.

Mit geschlossenen Händen eine große liegende Acht nachzeichnen.

Bewegungsausführung kontrolliert, lang-



■ ■
Bieten Übungstipps im „intern“: Karin Ploier-Wanner, Thomas Prax, Sonja Simonitsch (vorne), Herbert Linecker, Natascha Herbst, Bastian Angerer.

Nacken-, Hals-, Schulterbereich

Mobilisieren – Nacken-Halsbereich

Sitz vorne, Beine parallel und Füße fest am Boden, Hände locker am Oberschenkel, gerader Rücken, Kopf gerade.

Kinn Richtung Brust ziehen, Kopf im Halbkreis abwechselnd zur rechten und linken Schulter drehen.

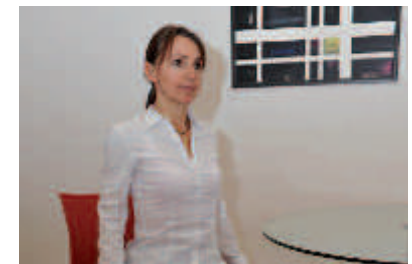


Koordinieren – Nacken-Schulterbereich

Arme locker nach unten hängen lassen, gerader Rücken, Kopf gerade.

Rechte Schulter rückwärts und vorwärts kreisen. Dann linke Schulter.

Gleichzeitig mit beiden Schultern rück-



sam bis zügig durchführen.
Richtungswechsel.
Die Augen verfolgen die Handbewegung.
Oberkörper bleibt möglichst ruhig.



Kräftigen – Schulterblatt, oberer Rücken

Arme im rechten Winkel gebeugt seitlich bis auf Schulterhöhe führen, Handflächen zum Kopf drehen, Daumen zeigen nach hinten.

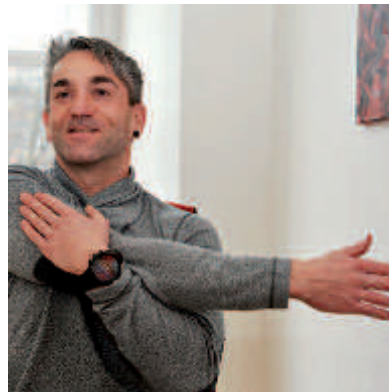
Arme aus dieser Position mehrmals nach hinten ziehen.
Dabei spüren, wie sich die Schulterblätter annähern.



Dehnen – Schulterbereich, oberer Rücken

Arme seitlich locker hängen lassen.
Rechten Arm nach vorne ausstrecken, mit der linken Hand von unten den rechten Oberarm fassen und ihn zur linken Seite ziehen.

Diese Position ca. 20 sec. halten.
Seitenwechsel.



Entspannen – Schulterblattbereich

Arme seitlich locker hängen lassen.
Beide Schultern bewusst hochziehen und fallen lassen.

Wer möchte, kann bei dieser Übung auch die Augen schließen.



wärts kreisen, dann vorwärts.



Kräftigen – Nacken-Halsbereich

Blick geradeaus richten.
Hände am Hinterkopf verschränken, Ellbögen in Seithalte.

Mit dem Kopf nun gegen die Handflächen drücken, Spannung einige Zeit halten (isometrische Spannung).
Wieder lockerlassen, mehrmals wiederholen.



Dehnen – Nacken-Halsbereich

Kopf gerade, Blick nach vorne.
Hände am Hinterkopf verschränken, Kopf vorsichtig nach vorne/unten ziehen und einige Zeit halten.

Bewusst durch die Nase ein-, durch den Mund ausatmen.



Entspannen – Nackenbereich

Mit Sessel etwas vom Schreibtisch abrücken, Oberkörper leicht nach vorne.

Mit den Ellbögen am Tisch abstützen, das Gewicht des Kopfes liegt in den Händen. Augen schließen und spüren, wie sich der Schulter- und Nackenbereich entspannt. Den Kopf mehrmals mit Hilfe der Hände nach rechts und links bewegen.



sam bis zügig durchführen.
Richtungswechsel.
Die Augen verfolgen die Handbewegung.
Oberkörper bleibt möglichst ruhig.



Kräftigen – Schulterblatt, oberer Rücken

Arme im rechten Winkel gebeugt seitlich bis auf Schulterhöhe führen, Handflächen zum Kopf drehen, Daumen zeigen nach hinten.

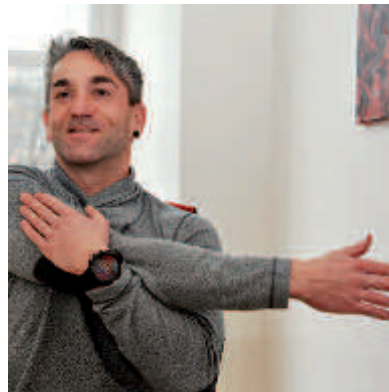
Arme aus dieser Position mehrmals nach hinten ziehen.
Dabei spüren, wie sich die Schulterblätter annähern.



Dehnen – Schulterbereich, oberer Rücken

Arme seitlich locker hängen lassen.
Rechten Arm nach vorne ausstrecken, mit der linken Hand von unten den rechten Oberarm fassen und ihn zur linken Seite ziehen.

Diese Position ca. 20 sec. halten.
Seitenwechsel.



Entspannen – Schulterblattbereich

Arme seitlich locker hängen lassen.
Beide Schultern bewusst hochziehen und fallen lassen.

Wer möchte, kann bei dieser Übung auch die Augen schließen.



wärts kreisen, dann vorwärts.



Kräftigen – Nacken-Halsbereich

Blick geradeaus richten.
Hände am Hinterkopf verschränken, Ellbögen in Seithalte.

Mit dem Kopf nun gegen die Handflächen drücken, Spannung einige Zeit halten (isometrische Spannung).
Wieder lockerlassen, mehrmals wiederholen.



Dehnen – Nacken-Halsbereich

Kopf gerade, Blick nach vorne.
Hände am Hinterkopf verschränken, Kopf vorsichtig nach vorne/unten ziehen und einige Zeit halten.

Bewusst durch die Nase ein-, durch den Mund ausatmen.



Entspannen – Nackenbereich

Mit Sessel etwas vom Schreibtisch abrücken, Oberkörper leicht nach vorne.

Mit den Ellbögen am Tisch abstützen, das Gewicht des Kopfes liegt in den Händen. Augen schließen und spüren, wie sich der Schulter- und Nackenbereich entspannt. Den Kopf mehrmals mit Hilfe der Hände nach rechts und links bewegen.

