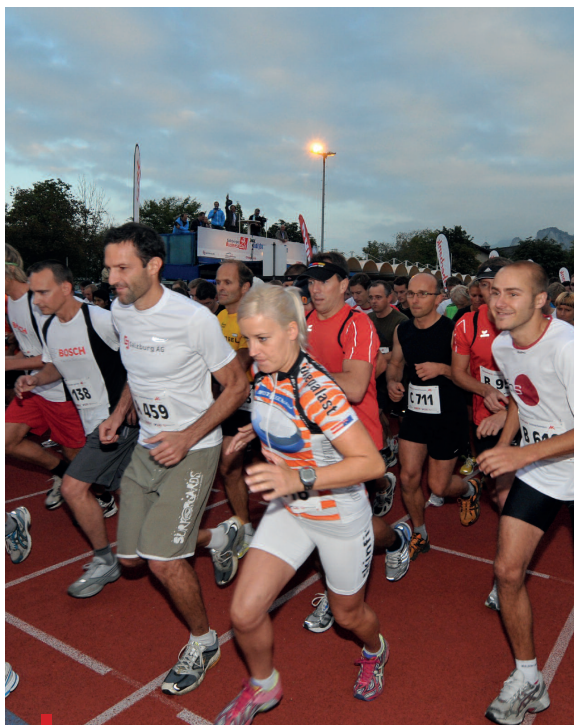




in magistrat: salzburg tern

April 2014

informationen aus dem unternehmen für mitarbeiter/innen



Businesslauf 2014: Vorbereitungen gestartet

Die Stadt läuft wieder: rechtzeitig anmelden!

Wichtiger Termin für alle SportlerInnen und jene, die es noch werden wollen: Am Do, 11. September, findet bereits zum 8. Mal der Salzburger Businesslauf in Rif statt. Anmeldungen sind ab sofort möglich!

Gestartet wird in Dreierteams – eine Strecke von 6,0 km je LäuferIn ist zu bewältigen – die drei Zeiten addiert ergeben das Teamergebnis. Der Businesslauf ist nicht nur eine sportliche Herausforderung für die Teams, die gemeinsame Vorbereitung und das Teilen der sportlichen Erfolgserlebnisse machen einfach Spaß. Wie in den Vorjahren übernimmt das Unternehmen Magistrat die Startgebühr. Um auch jedem Team die Teilnahme zu ermöglichen – im Vorjahr war der Businesslauf bereits innerhalb kürzester Zeit ausgebucht – können sich die Mannschaften heuer bereits ab sofort verbindlich anmelden. Bei erfolgreicher

Anmeldung und Nichterscheinen zum Lauf wird die Anmeldegebühr in Rechnung gestellt. Die Bekanntgabe eines/r ErsatzläuferIn ist bis zum Businesslauf möglich. Ab sofort ist die Anmeldung unter E-Mail: magistratsdirektion@stadt-salzburg.at oder bei Alexandra Ferner Tel. 8072-2750 möglich. Folgende Angaben sind erforderlich: Name des Teams, Name der LäuferInnen, Geburtsdatum, E-Mail und Telefonnummer (plus Handynummer, wenn möglich). Alle TeilnehmerInnen erhalten fürs Mitmachen ein Stadt:Gesund T-Shirt. Infos im Intranet » WirÜberUns » Betriebliche Gesundheitsförderung.

Sportliche Leistung, Teamgeist und jede Menge Spaß: Der Businesslauf ist gefragt – daher rechtzeitig anmelden!
Foto: J. Killer

MbM: Mitarbeiter bewegen Mitarbeiter im Magistrat

Rund 80.000 Stunden verbringt der durchschnittliche Büromensch im Arbeitsleben sitzend. Zur Bewegungsarmut im Alltag kommen oft noch ungünstige Bewegungsmuster, die zu muskulären Verspannungen führen können. Aber auch Stress in der Arbeit, psychische Belastungen und ständige Überforderung können sich negativ auswirken. Je früher mit der Prophylaxe begonnen wird, umso leichter lassen sich langfristige Schäden vermeiden. Im Rahmen des MbM-Projektes wurde den MitarbeiterInnen bereits ein Übungsposter in unserem „Stadt:Intern“ zur Verfügung gestellt. Darin geht es um den Hals-, Nacken- und Schulterbereich, der bei Computerarbeit am meisten gefordert ist.

Ab Mai beginnen MbM-Seminare mit Karin Ploier-Wanner, Natascha Herbst, Sonja Simonitsch und Renate Hörmandinger-Roider, zu effektiven Ausgleichsbewegungen und Ergonomie am Büroarbeitsplatz. Termine: 19./26. Mai, 14-16 Uhr, Schloss Mirabell, Zi. 222
Anmeldung: Tel. 8072-2039, -2404 oder stadtgesund@stadt-salzburg.at.



Foto: Bilderbox



Wer radlt gewinnt!

Die Mitmachaktion „Wer radlt gewinnt“ (im Killer-Bild: Herbert Ulamec, Stadtkassa, und Alexandra Ferner, Sekretariat MD) lädt alle ein, von 1. Mai bis 30. Juni möglichst oft als Duo mit dem Rad zur Arbeit zu fahren. Als Anreiz werden attraktive Preise verlost. Details auf www.werradltgewinnt.at/salzburg. Weitere Infos: Peter Weiss Tel. 8072-2735.

Firmen-Triathlon

Schwimmen, Laufen, Radeln: Am Fr, 13. Juni, findet der 3. Salzburger Firmen-Triathlon bei den Salzachseen in Salzburg-Liefering statt. Jede Staffel besteht aus drei Personen. SchwimmerInnen müssen 200 Meter zurücklegen, RadfahrerInnen strampeln neun Kilometer und LäuferInnen müssen 3,6 Kilometer bewältigen. Insgesamt können 200 Staffeln teilnehmen. Im Vordergrund steht nicht nur die sportliche Leistung, sondern auch der Spaß bei der gemeinsamen Vorbereitung. Das Unternehmen Magistrat unterstützt die Teilnahme und übernimmt die Startgebühr. MitarbeiterInnen können sich ab sofort unter magistratsdirektion@stadt-salzburg.at oder bei Alexandra Ferner Tel. 2750 anmelden. Für die Anmeldung der gesamten Staffel sind folgende Informationen erforderlich: Staffelformat; Staffeltyp; eigener Chip vorhanden; SchwimmerIn, RadfahrerIn, LäuferIn; Vorname, Nachname; Nationalität; Geburtsjahr, Geschlecht, Email und Handynummer. Infos im Intranet unter: WirÜberUns » Betriebliche Gesundheitsförderung.