



MITHALTEN.FITHALTEN!

Ausgleich für gesundheitliche Belastungen im Job





Dr. Josef Moser, MBA
AK-DIREKTOR

Dr. Johann Kalliauer
AK-PRÄSIDENT

GESUND BLEIBEN IM ARBEITSLEBEN – UND DARÜBER HINAUS

Arbeiten gehen, das Leben organisieren und dabei gesund bleiben ist eine große Herausforderung. Technische Fortschritte haben viele Berufe zwar erleichtert, trotzdem steigt oft der Arbeitsdruck, weil immer weniger Beschäftigte dasselbe Arbeitspensum schaffen müssen. Stress, Zeitdruck und einseitige körperliche Belastungen führen bei vielen Arbeitnehmern/-innen zu Kopfschmerzen, Problemen mit dem Rücken, Schlafstörungen und im schlimmsten Fall sogar zu Organleiden.

Gesunde Arbeitsbedingungen sind das Um und Auf, damit Arbeit nicht krank macht. Eine zweite wichtige Säule ist, auch persönlich dazu beizutragen, fit zu bleiben. Mit „mithalten.fithalten!“ möchten Arbeiterkammer, ASKÖ und Volkshochschule Belegschaften von Betrieben dabei unterstützen – ein Angebot, das es nur in Oberösterreich gibt.

Wählen Sie einfach aus diesem Programmheft einen geeigneten Kurs aus. Die Trainer/-innen kommen direkt zu Ihnen in den Betrieb – zu Kurszeiten, die an die Arbeitszeiten angepasst sind. Nutzen Sie unser Angebot – im Interesse der Beschäftigten und auch des Betriebes.

Freundliche Grüße

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Josef Moser'.

Dr. Josef Moser, MBA
AK-Direktor

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Johann Kalliauer'.

Dr. Johann Kalliauer
AK-Präsident

RÜCKEN-FITNESS

Wenn der Rücken schmerzt, kann der Arbeitsalltag zur Qual werden. Stundenlanges Sitzen, das Heben von schweren Lasten oder eine ungewohnte Körperhaltung belasten die Wirbelsäule. Deshalb zielt Rücken-Fitness vor allem darauf ab, geschwächte Muskeln zu kräftigen, verkürzte Muskeln zu dehnen und die Wirbelsäule zu mobilisieren.

INHALT

- ▶ ausgleichende Übungen gegen Rückenschmerzen
- ▶ gezieltes Training der Gelenkbeweglichkeit
- ▶ mildes Herz-Kreislauftraining
- ▶ ergonomisches Arbeiten: praktische und theoretische Grundregeln für ein persönliches Gesundheitstraining im Arbeitsalltag

FASZIENTRAINING

Faszien – auch Bindegewebe genannt – können durch dauerhaften Stress, vieles Sitzen, Schonhaltungen oder Bewegungsmangel verhärten oder verfilzen. Die unangenehmen Folgen: Die Muskulatur verliert an Flexibilität und Bewegungsfähigkeit, es kommt zu Verspannungen und Schmerzen. Doch Faszien können trainiert und damit auch lebenslang stark und fit gemacht werden.

INHALT

- ▶ federnde Kräftigungsübungen (Rebound Elasticity)
- ▶ dynamische Dehnungen (Fascial Stretch)
- ▶ Faszienrolle/Faszienball (Fascial Release)
- ▶ Wahrnehmungstraining (Sensory Refinement)
- ▶ Tipps und Übungen für faszienfreundliches Verhalten (Training) in Arbeitsalltag und Freizeit

ZIELE

- ▶ mehr Eigenverantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen
- ▶ wieder mehr Bewegungsfreude entwickeln
- ▶ körperliche Belastbarkeit und Wohlbefinden erhöhen
- ▶ Beweglichkeit, Stabilisationskraft und Balance steigern
- ▶ unergonomische und belastende Arbeitsweisen erkennen und vermeiden

Dauer: 12-mal, jeweils 60 Minuten

Kosten: Pauschalpreis € 990,-

Teilnehmerzahl: maximal 15

Mitzubringen: funktionelle Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch, eine Flasche Wasser

ZIELE

- ▶ neue größere Bewegungsfreude
- ▶ Sensibilisierung auf die Eigenverantwortung für die Gesundheit
- ▶ Verbesserung der Beweglichkeit
- ▶ Steigerung der Flexibilität
- ▶ Förderung der Bewegungsqualität und des Körpergefühls
- ▶ erhöhte Leistungsfähigkeit

Dauer: 6-mal, jeweils 60 Minuten

Kosten: Pauschalpreis € 600,-

Teilnehmerzahl: maximal 15

Mitzubringen: funktionelle Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch, eine Flasche Wasser



FITNESSMIX

Funktionelles abwechslungsreiches Bewegungstraining zur Verbesserung der Kondition, Geschicklichkeit und Koordination, bei dem der Spaß nicht zu kurz kommt. Dazu Kräftigung des Bewegungsapparates und Entspannung. Regelmäßiges Training steigert das Wohlbefinden und hilft, mit den psychischen und physischen Belastungen im Arbeitsalltag umzugehen.

INHALT

- ▶ ausgewogenes Herz-Kreislauftraining
- ▶ angepasstes Muskeltraining (funktionell und wirbelsäulengerecht)
- ▶ Training der koordinativen Fähigkeiten
- ▶ Entspannungsübungen für den Arbeitsplatz und für die Freizeit
- ▶ Dehnungsübungen
- ▶ Tipps und Informationen für richtiges und regelmäßiges Training

BEWEGTE PAUSEN

Das Wohlbefinden lässt nach, der Rücken schmerzt, die Schultern sind verspannt. Kommt Ihnen das bekannt vor? Nach langem Sitzen oder Stehen, nach einseitigen und monotonen Belastungen sind diese Probleme keine Seltenheit. Aber das muss nicht sein. Schon wenige Minuten am Tag verhelfen zu mehr Vitalität, Ausgleich und Entspannung.



ZIEL

- ▶ Durch ein gezieltes Bewegungsprogramm die Verbesserung der allgemeinen Fitness forcieren und somit die Gesundheit und das Wohlbefinden steigern.

Dauer: 12-mal, jeweils 60 Minuten

Kosten: Pauschalpreis € 990,-

Teilnehmerzahl: maximal 15

Mitzubringen: funktionelle Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch, eine Flasche Wasser

INHALT

- ▶ kurze Theorie-Beiträge wie etwa: „Was bewirken Pausenübungen?“ „Kurzpausen, aber richtig!“ „Kurzpausen wann?“
- ▶ betroffene Muskelgruppen dehnen und kräftigen
- ▶ Handlungsanweisungen für ergonomisches Arbeiten
- ▶ Ursachen von Verspannungen erkennen
- ▶ praktische Tipps und Übungen für den Arbeitsalltag und Freizeit

ZIEL

- ▶ Steigerung des Wohlbefindens

Dauer: 3-mal, jeweils 60 Minuten

Kosten: Pauschalpreis € 300,-

Teilnehmerzahl: maximal 15

Mitzubringen: funktionelle Kleidung, eine Flasche Wasser

FIT IN DER NATUR

Bewegung in der Natur bietet den idealen Ausgleich zur Arbeitswelt in den Büroräumen. Im Mittelpunkt des Angebotes stehen: die Bewegung als etwas Natürliches erleben, positive Bewegungserfahrungen sammeln und in den eigenen Alltag integrieren lernen.

INHALT

- ▶ Bewegungsraum Natur nutzen, um Kraft, Ausdauer und Koordination zu trainieren
- ▶ Langsam-Lauf-Einheiten
- ▶ Life-Time-Sportarten (Brainwalking, Geocaching, ...)
- ▶ sportive Trekking-Touren
- ▶ Natur als Fitness-Parcours
- ▶ Training der Natur-Sinne
- ▶ Natur als Herausforderung an unsere Orientierungsfähigkeit

NORDIC WALKING

Nordic Walking ist eine Bewegungsform, die sich im Wohlfühlbereich abspielt. Es ist Ganzkörpertraining ohne Leistungsdruck, ein guter Ausgleich zum Arbeitsalltag und eignet sich auch gut für Menschen, die ein bisschen mehr Gewicht oder Probleme mit dem Bewegungsapparat haben.

INHALT

- ▶ Aufwärmübungen
- ▶ Herz-Kreislauf- und Kräftigungsprogramm
- ▶ Erlernen der richtigen Technik des Nordic Walking
- ▶ Dehnen und Entspannen
- ▶ Wichtigkeit der gesunden Bewegung

ZIELE

- ▶ Lösung von Verspannungen (Schulter- und Nackenbereich)
- ▶ Verbesserung der allgemeinen Kondition
- ▶ Verbesserung der Ausdauer

- ▶ Aufgaben/Herausforderung in der Gruppe bewältigen

ZIELE

- ▶ positive Bewegungserfahrungen in der und durch die Natur erleben
- ▶ Ausdauer, Koordination und Kraft steigern
- ▶ Gruppenerlebnisse und Teamwork fördern
- ▶ Ausgleich für den Arbeitsalltag

Dauer: 12-mal, jeweils 60 Minuten

Kosten: Pauschalpreis € 990,-

Teilnehmerzahl: maximal 15

Mitzubringen: funktionelle Sportbekleidung für draußen (dem Wetter angepasst), funktionelle Sportschuhe, Handtuch, eine Flasche Wasser

- ▶ Kräftigung der (Oberkörper-)Muskulatur
- ▶ gezielte Fettverbrennung

Dauer: 3-mal, jeweils 60 Minuten

Kosten: Pauschalpreis € 300,-

Teilnehmerzahl: maximal 15

Mitzubringen: funktionelle Sportbekleidung für draußen (dem Wetter angepasst), funktionelle Sportschuhe, Handtuch, eine Flasche Wasser

Nordic-Walking-Stöcke werden zur Verfügung gestellt!



LINE DANCE

Line Dance ist eine Tanzform, bei der zu schwungvoller Country- oder Popmusik in Reihen neben- und hintereinander getanzt wird. Sie erfordert keine Partnerin bzw. keinen Partner. Die Tanzschritte sind einfach zu erlernen, die Schrittfolgen wiederholen sich regelmäßig. Ganz nebenbei ergibt sich so ein leichtes Workout, die Gehirnzellen kommen in Schwung. Fitness und Lebensfreude für Körper und Geist!

INHALT

- ▶ Einüben einzelner Schrittkombinationen
- ▶ Vermittlung von Grundlagen der Tanztechnik
- ▶ Erlernen einer einfachen Choreografie

ZIELE

- ▶ Gruppenerlebnis, Steigerung des Teamgeists
- ▶ Verbesserung der allgemeinen Kondition
- ▶ Steigerung der Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit
- ▶ Ausgleich für den Arbeitsalltag



Dauer: 6-mal, jeweils 60 Minuten

Kosten: Pauschalpreis € 600,-

Teilnehmerzahl: maximal 15

Mitzubringen: bequeme Freizeitkleidung, Schuhe ohne Gummisohlen mit nicht zu hohen Absätzen, eine Flasche Wasser

LEBEN IN BALANCE

Phantasie-Reisen, mentale Entspannungstechniken und sanfte Bewegungsübungen ermöglichen es, in Alltags- sowie Belastungssituationen entspannt zu bleiben. Finden Sie die für Sie passende Methode, um aufzutanken, abzuschalten und gelassen durchs Leben zu gehen.

Dieser Kurs beinhaltet theoretische und praktische Grundlagen zum Abbau von Stress, Verbesserung der Konzentration, Erhaltung der Leistungsfähigkeit und Stärkung des Immunsystems.

INHALT

- ▶ Stress – was ist das wirklich?
- ▶ Erkennen, wodurch Stress entsteht
- ▶ Problemlösungsstrategien

- ▶ aktive systematische Entspannung
- ▶ praktische Tipps und Übungen zur Schnellentspannung im Alltag

ZIELE

- ▶ achtsamer Umgang mit der eigenen Zeit
- ▶ Umgang mit stressigen Situationen im beruflichen wie privaten Umfeld
- ▶ Entspannungstechniken kennenlernen

Dauer: 3-mal, jeweils 90 Minuten

Kosten: Pauschalpreis € 420,-

Teilnehmerzahl: maximal 15

Mitzubringen: Decke, bequeme Kleidung und eine Flasche Wasser. Bitte dicke Socken anziehen!

QI GONG

Körper und Geist in Einklang bringen und den Fluss der Lebenskraft anregen. Lockere, konzentrierte Bewegungen bringen Kraft und Energie zurück. In zehn Einheiten können Sie dem Stress entfliehen und in einer entspannten, harmonischen Atmosphäre die Übungsabläufe erlernen, die bei regelmäßiger Anwendung dazu beitragen, die Belastungen des Arbeitsalltags besser zu meistern.

INHALT

- ▶ Was ist Qi Gong und was bewirkt es? (kurze Theorie-Beiträge)
- ▶ einfache, leicht erlernbare Qi-Gong-Übungen
- ▶ Koordination von Körper und Geist
- ▶ Entspannungsübungen

YOGA

Die sanften Bewegungsabläufe des Gesundheitsyogas wirken sich kräftigend und entspannend auf die Tiefenmuskulatur aus. Achtsame Übungen lösen Verspannungen im Rücken, im Nacken und bei den Schultern und helfen dabei, uns innerlich aufzurichten.

Diversen Haltungsschäden, hervorgerufen durch zu langes Sitzen am Arbeitsplatz oder einseitig belastende Arbeit, kann so entgegengewirkt werden. Spezielle Atem- und Meditationsübungen fördern Ausgeglichenheit und Stabilität. Ideal zum Stressabbau und zur allgemeinen Gesundheitsvorsorge – Erholung für Körper, Geist und Seele!

INHALT

- ▶ Atem- und Dehnübungen
- ▶ Meditation und Entspannung
- ▶ Verbesserung der Körperhaltung, der Flexibilität und des Gleichgewichts
- ▶ Tipps, um Arbeitsbelastungen entgegen zu wirken



ZIELE

- ▶ Schulen der Wahrnehmungsfähigkeit für den eigenen Körper
- ▶ innere Ausgeglichenheit und Harmonie
- ▶ Stärkung der Lebenskraft

Dauer: 10-mal, jeweils 60 Minuten

Kosten: Pauschalpreis € 825,-

Teilnehmerzahl: maximal 15

Mitzubringen: Decke, bequeme Kleidung und eine Flasche Wasser. Bitte dicke Socken anziehen!

ZIELE

- ▶ Förderung der körperlichen Gesundheit und Ausgeglichenheit
- ▶ Kräftigung und Entspannung der Tiefenmuskulatur
- ▶ Stressabbau und Erholung

Dauer: 10-mal, jeweils 60 Minuten

Kosten: Pauschalpreis € 930,-

Teilnehmerzahl: maximal 15

Mitzubringen: funktionelle Sportbekleidung, Handtuch, eine Flasche Wasser und (wenn möglich) Gymnastikmatte



PILATES

Pilates ist ein hervorragender Ausgleich zur Arbeit. Die effektiven Übungen werden im Einklang mit der Atmung langsam und bewusst durchgeführt. So macht das Training fit, um monotone, einseitige Arbeitsabläufe, langes Sitzen, schweres Heben oder andere arbeitsbedingte körperliche Belastungen ausgleichen zu können. Das Immunsystem wird gestärkt, Verspannungen werden gelöst, Schmerzen im Rücken werden deutlich vermindert oder verschwinden. Pilates fördert aber auch das mentale Wohlbefinden. Die Konzentrationsfähigkeit steigt. Das Training hilft beim Stressabbau und der Entspannung.

INHALT

- ▶ systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

- ▶ Verbesserung von Körperhaltung, Flexibilität und Gleichgewicht
- ▶ Tipps, um einseitigen Arbeitsbelastungen entgegenzuwirken

ZIELE

- ▶ Stärkung der Muskulatur
- ▶ Verbesserung der Bewegungskoordination, der Körperhaltung und der Körperwahrnehmung
- ▶ Förderung der körperlichen und geistigen Gesundheit

Dauer: 10-mal, jeweils 60 Minuten

Kosten: Pauschalpreis € 825,-

Teilnehmerzahl: maximal 15

Mitzubringen: funktionelle Sportbekleidung, Handtuch, eine Flasche Wasser und (wenn möglich) Gymnastikmatte

LEBERKÄSSEMEL ODER SALAT?

Anleitung zum bewussten Essen

Schneller Pausensnack, Fertigmahlzeiten und Essen am Arbeitsplatz bestimmen oft unsere Ernährung und wir haben das Gefühl, gar nicht richtig gegessen zu haben. In diesem Kurs lernen Sie, wieder bewusster zu essen, indem Sie auf das Wie, Was, Wo und mit Wem achten. Sie erhalten einfache Tipps von Diätologen/-innen, wie bewusstes Essen im Arbeitsalltag eingeplant werden kann.

INHALT

- ▶ ausgewogene Ernährung – was ist das? Auswirkungen auf das Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit und Gesundheit
- ▶ Analyse des eigenen Essverhaltens und der Rahmenbedingungen in der Arbeit
- ▶ Lebensmittel-Check – richtig einkaufen (Lebensmittelkennzeichnung, Ernährungsfälle „Light-Produkte“, etc.)
- ▶ Möglichkeiten ausgewogener Ernährung im Arbeitsalltag

- ▶ Tipps und Rezepte für ausgewogenes Essen

ZIELE

- ▶ Ernährungsbewusstsein wecken
- ▶ Essverhalten in der Arbeit umstellen
- ▶ Bewusstes Einkaufen von Lebensmitteln

Dauer: 3-mal, jeweils 60 Minuten

Kosten: Pauschalpreis € 420,-

Teilnehmerzahl: maximal 15



MITHALTEN.FITHALTEN!

Exklusiv für Sie

Die „mithalten.fithalten!“-Kurse wurden speziell für Betriebsbelegschaften in Oberösterreich entwickelt und sollen typischen beruflichen Belastungen entgegenwirken. Viele der leicht erlernbaren Übungen können in den (Arbeits-)Alltag eingebaut werden.

Alle Angebote sind auch für Einsteiger/-innen geeignet, die Trainingsintensität richtet sich nach den Teilnehmern/-innen. Bei Interesse werden Folgekurse angeboten.

Kursort/-zeit

Die Kurse werden in ganz Oberösterreich im Betrieb bzw. betrieblichen Umfeld abgehalten, die Kurszeiten den jeweiligen Arbeitszeiten des Unternehmens angepasst.

Kosten

Beim angegebenen Pauschalpreis handelt es sich um die Gesamtkosten des Kurses. Um den Beitrag für die Einzelne/den Einzelnen mög-

lichst niedrig zu halten, ist eine Kostenbeteiligung durch Unternehmen und Betriebsrat wünschenswert.

Die Arbeiterkammer fördert unter bestimmten Voraussetzungen Kurse in Klein- und Mittelbetrieben mit bis zu 300 Euro im Jahr (maximal ein Drittel der Kurskosten).



Infos, Anmeldung

Arbeiterkammer Oberösterreich

Petra Schmitzberger

Telefon: +43 (0)50 6906-5420

E-Mail: schmitzberger.p@akooe.at



DIE AK –

STETS FÜR SIE DA!

„mithalten.fithalten!“

Infos und Anmeldung:

Telefon: +43 (0)50 6906-5420

E-Mail: schmitzberger.p@akoee.at

Wenn Sie weitere Fragen zum Thema **„Gesundheit und Sicherheit am Arbeitsplatz“** haben, stehen Ihnen die Expertinnen und Experten der Arbeiterkammer Oberösterreich gerne zur Verfügung:

Kompetenzzentrum Betriebliche

Interessenvertretung (KBI)

Telefon: +43 (0)50 6906-2323

E-Mail: kbi@akoee.at

OOE.ARBETTERKAMMER.AT

Informationsblatt der Kammer für Arbeiter und Angestellte für Oberösterreich, Nummer 48/2017,
Österr. Post AG, MZ 02Z033937 M, AK-DVR 0077747
Medieninhaberin: Kammer für Arbeiter und Angestellte für Oberösterreich, Volksgartenstraße 40, 4020 Linz
Offenlegung gemäß § 25 Mediengesetz siehe
ooe.arbeiterkammer.at/impressum.htm
Hersteller: Trauner Druck GmbH & Co KG, Köglstraße 14, 4020 Linz
ooe.arbeiterkammer.at



Oberösterreich