



GESUNDHEIT IM BETRIEB

BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG FÜR IHRE MITARBEITER*INNEN
MIT DEM ASKÖ LANDESVERBAND TIROL

www.askoe-tirol.at



Was bedeutet Betriebliche

Gesunde und zufriedene Mitarbeiter*innen sind das zentrale Fundament eines erfolgreichen Unternehmens. Als Sportdachverband begleiten wir Betriebe dabei, Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) nachhaltig in den Arbeitsalltag zu integrieren. Ziel ist es, das Wohlbefinden im Unternehmen zu stärken, Gesundheit langfristig zu fördern und Belastungen am Arbeitsplatz frühzeitig auszugleichen – für mehr Lebensqualität im Alltag, im Job und für ein motiviertes Team.

Warum Betriebliche Gesundheitsförderung?

Nur mit gesunden und motivierten Mitarbeiter*innen können Unternehmen wirtschaftliche Herausforderungen bewältigen. Durch die Optimierung betrieblicher Rahmenbedingungen kann der Arbeitsalltag gesünder gestaltet werden. Die Prävention von arbeitsbedingten Erkrankungen, einseitigen Belastungen und Stress stehen bei Betrieblicher Gesundheitsförderung im Vordergrund. Zudem werden Ihre Mitarbeiter*innen zu einem gesunden Lebensstil motiviert.

Welche Vorteile bringt BGF für Ihre Mitarbeiter*innen?

- **Motivation für gesünderen Lebensstil**
- **weniger gesundheitliche Beschwerden und mehr Wohlbefinden**
 - **Möglichkeit zur Mitgestaltung im Unternehmen**
- **gesünderes Verhalten bei der Arbeit und in der Freizeit**
 - **Gefühl der Wertschätzung**

Welche Vorteile bringt BGF für Ihr Unternehmen?

- **erhöhte Arbeitszufriedenheit**
 - **mehr Produktivität**
- **verbesserte innerbetriebliche Kommunikation**
- **Reduktion von Krankenständen**
- **Imageplus für Ihr Unternehmen**
- **Möglichkeit Mitarbeiter*innen zu binden**

Gesundheitsförderung?

Gesundheitsförderung bedeutet individuelles Vorgehen - ein ganzheitliches und nachhaltiges Konzept, abgestimmt auf Ihr Unternehmen und die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter*innen.

Es wird nicht nur die körperliche Gesundheit berücksichtigt, sondern auch die mentale und soziale Dimension des Wohlbefindens. Durch maßgeschneiderte, nachhaltige Strategien fördern wir eine langfristige Verbesserung von Lebensqualität, Gesundheitsbewusstsein und Arbeitszufriedenheit.



Gesundheit ist
das höchste Gut
des Menschen!



Ihr Gewinn

Die Möglichkeit, den eigenen Arbeitsprozess mitzugestalten, trägt zu zufriedenen und gesunden Mitarbeiter*innen bei. Gesundheitsförderung steigert das Engagement und die Leistungsfähigkeit, wodurch Teams produktiver und effizienter arbeiten.



Individuelles BGF-Konzept

Gerne beraten wir Sie individuell und entwickeln gemeinsam mit Ihnen Maßnahmen, die exakt auf die Bedürfnisse und Strukturen Ihres Unternehmens abgestimmt sind.

Unser Ziel ist es, ein nachhaltiges und ganzheitliches betriebliches Gesundheitsmanagement zu schaffen, das Ihre Mitarbeiter*innen langfristig unterstützt.



Prävention & Gesundheitsvorsorge:

- ✓ Bewegung
- ✓ Ernährung
- ✓ Mentale Stärke, Resilienz
- ✓ Wissen
- ✓ Ergonomie am Arbeitsplatz

Unser Angebot

Der ASKÖ Landesverband Tirol hat es sich als Breitensportverband zur Aufgabe gemacht, den Gesundheitssport zu fördern und Unternehmen in der Umsetzung von Betrieblicher Gesundheitsförderung zu unterstützen. Unser Fokus liegt auf den Bereichen Bewegung, Ernährung und mentaler Stärke. Wir stehen Ihnen mit unserem ASKÖ Expert*innenteam zur Seite!



Testungen

Seite 6-13



Bewegung

Seite 14-15



Workshops

Seite 16-17



Vorträge

Seite 18-19



Ernährung

Seite 20-21



Events

Seite 22-23

Mehr Informationen zu den einzelnen BGF-Maßnahmen finden Sie auf den folgenden Seiten. Unser Angebot ist als flexibles Bausteinsystem zu verstehen. Sie können einzelne Maßnahmen buchen, oder wir stellen Ihnen ein auf Ihren Betrieb und Ihre Mitarbeiter*innen abgestimmtes Paket zusammen. Gerne können Sie uns Ihre unverbindliche Anfrage an angebot@askoe-tirol.at senden!

Testungen



Wählen Sie zwischen folgenden Testungen und lassen Sie sich ein individuelles Angebot schnüren:

- 1) Rücken-Fit-Check inklusive
 - a) Maximalkrafttest
 - b) Wirbelsäulen-Screening
 - c) Muskelfunktionstest
- 2) Körperfettmessung
- 3) Fit- und Stresslevel Messung
- 4) Stress Pilot® Pro



1) Rücken-Fit-Check

Ein starker Rücken ist die Basis für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Dennoch klagt rund jede*r zweite Österreicher*in über Rückenschmerzen - oft bedingt durch schlechte Haltung und zu wenig Bewegung. Mit unserem mobilen Rücken-Fit-Check bringen wir Gesundheitsförderung direkt zu Ihnen: Ihre Mitarbeiter*innen können sich ganz bequem vor Ort im Fit-Check-Bus testen lassen und erhalten individuelle Empfehlungen – unkompliziert und zeitsparend.

Es können 3 unterschiedliche sportwissenschaftliche Untersuchungen (wenn gewünscht auch als Einzeltestungen) durchgeführt werden: ein Maximalkrafttest, ein Wirbelsäulen-Screening (mobee® spine) und ein Muskelfunktionstest.

Dauer: In etwa 45 Minuten pro Person für alle 3 Testungen zusammen. Die Einzeltestungen dauern ca. 15-20 Minuten pro Person. Jede Testperson erhält eine individuelle Auswertung mit entsprechendem Übungskatalog. Folgemessungen sind jederzeit bei der ASKÖ Tirol durchführbar.

a) Maximalkrafttest


Der BackCheck® 600 ist ein multifunktionales computer-unterstütztes System zur Messung der Kraftfähigkeit unterschiedlicher Muskelgruppen, die für Körperhaltung, Stabilität und Rückengesundheit entscheidend sind.

Das Testgerät ermöglicht die genaue Erfassung und Dokumentation der wichtigsten haltungsrelevanten Parameter und ermöglicht die Früherkennung muskulärer Dysbalancen und eventueller Schwächen. Getestet werden:

- ✓ Rumpf (Bauch- und Rückenmuskulatur)
- ✓ Oberkörper (Brust-/Rücken-/Armmuskulatur)
- ✓ Becken (Gesäß- und Beinmuskulatur)

Alle Testungen und Ergebnisse werden streng vertraulich behandelt.





mabee spine

Die mabee® spine ist ein Analysegerät zur präzisen Messung der Haltung und Beweglichkeit der Wirbelsäule.

b) Wirbelsäulen-Screening

Die mobee® spine ermöglicht eine Darstellung von Form, Beweglichkeit und Veränderungen der Wirbelsäule und kann individuelle Haltungsmuster aufzeigen. Dieses Testgerät begünstigt eine präzise und schnelle Messung der Wirbelsäule ohne Belastung für die Testperson. Folgende Punkte lassen sich mit Hilfe der mobee® spine darstellen:

- ✓ Form der Wirbelsäule
- ✓ Beweglichkeit einzelner Wirbelsäulenabschnitte
- ✓ Haltungsmuster
- ✓ Veränderungen im zeitlichen Verlauf durch wiederholte Testungen



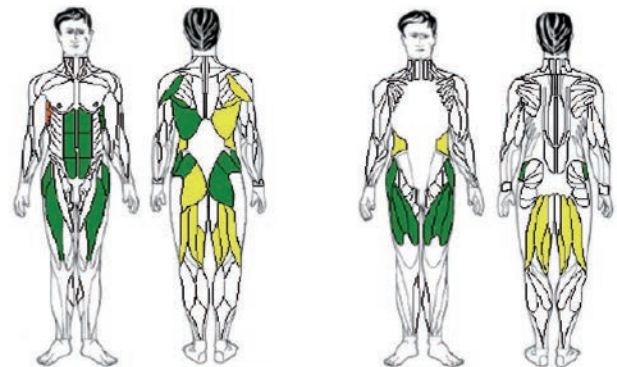
Auswertungsbeispiel



c) Muskelfunktionstest

Der manuelle Muskelfunktionstest gibt Auskunft über muskuläre Dysbalancen. Diese stehen oft im Zusammenhang mit:

- ✓ Einseitiger Beanspruchung im Beruf
- ✓ Schlechte Gewohnheitshaltung
- ✓ Rechts-/Linksseitigkeit
- ✓ Nicht genügend Erholungsphasen



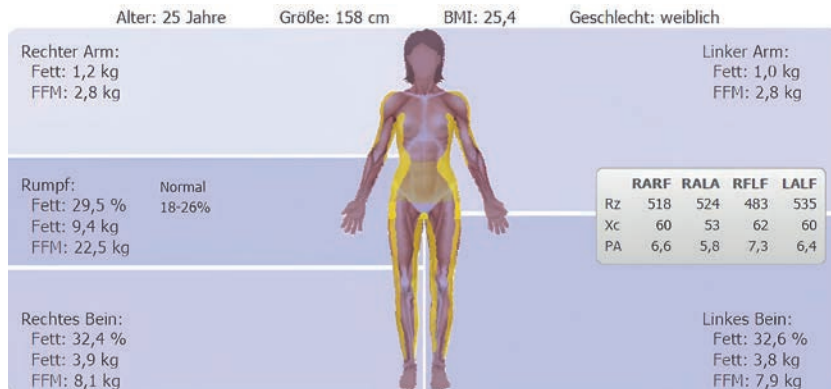
2) BIA-Messung

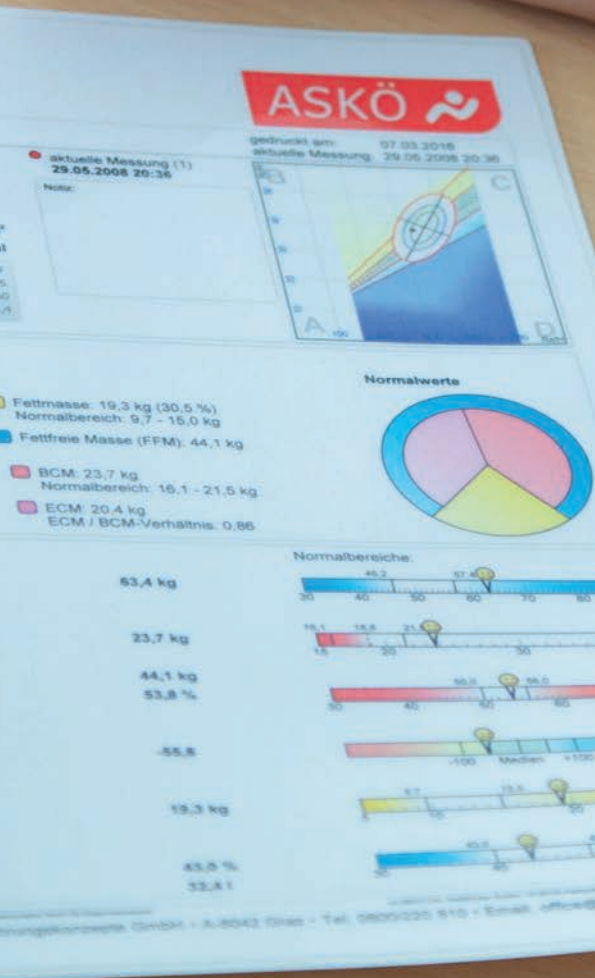
Für physisches Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit ist ein ausgewogenes Verhältnis von stoffwechselaktiver Körperzellmasse, Fett und Körperwasser wichtig. Bei der sogenannten Bioelektrischen-Impedanz-Analyse (BIA-Messung) werden die Strukturen des Körpers, basierend auf der unterschiedlichen elektrischen Leitfähigkeit von Knochen, Organen, Muskeln und Körperfett, durch eine Widerstandsmessung erfasst.

Bestimmung der Körperzusammensetzung

Bei der bioelektrischen-Impedanz Analyse werden folgende Werte ermittelt:

- ✓ Muskelmasse
- ✓ Körperfettanteil
- ✓ Körperwasser
- ✓ Grundumsatz (Energiebedarf des Körpers in Ruhe)
- ✓ Ernährungs- und Trainingszustand der Körperzellen





Die Messungen werden von unseren ASKÖ Expert*innen durchgeführt. Bei Bedarf bzw. einer großen Anzahl an Mitarbeiter*innen kann auch parallel mit einem zweiten BIA-Messgerät gemessen werden.

Die Messung erfolgt im Liegen, der für die Messung erzeugte Strom ist ungefährlich und nicht spürbar. Die gesamte Messung dauert nur wenige Minuten. Die Erstmessung ist die Basis zur Beurteilung der Körperstrukturen. Durch Folgemessungen können Fortschritte in der Optimierung der Körperzusammensetzung dokumentiert werden.

Jede Testperson erhält eine individuelle Auswertung und wertvolle Empfehlungen zu Ernährung und Bewegung.

Dauer: ca. 15-20 Minuten pro Person.

„Die BIA-Messung war sehr aufschlussreich! Jetzt weiß ich genau, wie ich meine Gesundheit gezielt verbessern kann.“ - JULIA M.



3) Fit- und Stress-Level Messung

Zu den häufigsten Ursachen einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zählen Stress und mangelnde Bewegung (Statistik Austria). Stress kann fordern, aber auch überfordern und damit die physische und psychische Gesundheit belasten. Regelmäßiger Sport und Entspannungsmethoden bieten effektive Wege, um den Umgang mit Stress zu verbessern und das Wohlbefinden zu steigern.

Cardio-Scan

In der heutigen Arbeitswelt sind wir ständig einer Vielzahl von Stressfaktoren ausgesetzt. Aufgaben, Meetings, Anrufe und E-Mails fordern uns ständig und lassen wenig Raum für Pausen oder Entspannung. Mit dieser Messung kann innerhalb von wenigen Minuten der Gesundheitszustand des Herzens schnell und übersichtlich in einem dreidimensionalen und farbigen Herzportrait (Electro-Cardioprotrait) dargestellt werden.

Mittels EKG-Elektroden (3-Kanal-Ruhe-EKG-Messung) wird im Sitzen ein Ruhe-EKG aufgezeichnet und somit die Herzfrequenzvariabilität präzise und schnell ermittelt.

Durch eine spezielle Software wird daraus der persönliche Herz-Stress-Level (Cardio-Stress-Index) sowie der individuelle Fit-Level berechnet.

Anschließend werden die Testergebnisse ausgewertet, besprochen und auf Wunsch eine individuelle Trainingsberatung durchgeführt.

Die gesamte Messung mit anschließender Auswertung, Interpretation und Bewegungsempfehlungen dauert ca. 20 Minuten pro Person.

Die Messungen werden von unseren ASKÖ Expert*innen durchgeführt.



Der Cardioscan liefert wertvolle Informationen zur Optimierung des Wohlbefindens.

4) Stress Pilot® Pro

Stress Pilot® Pro

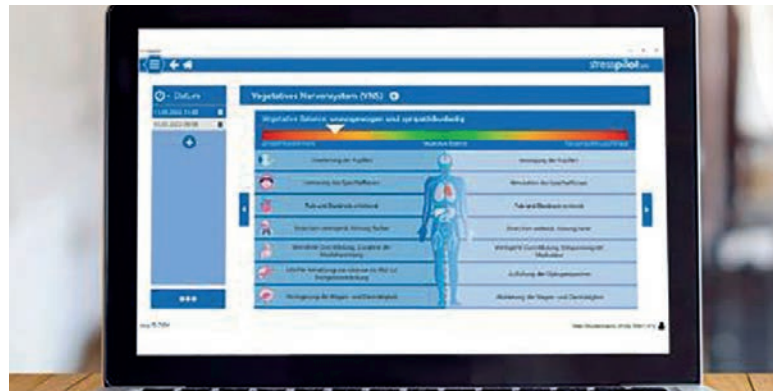
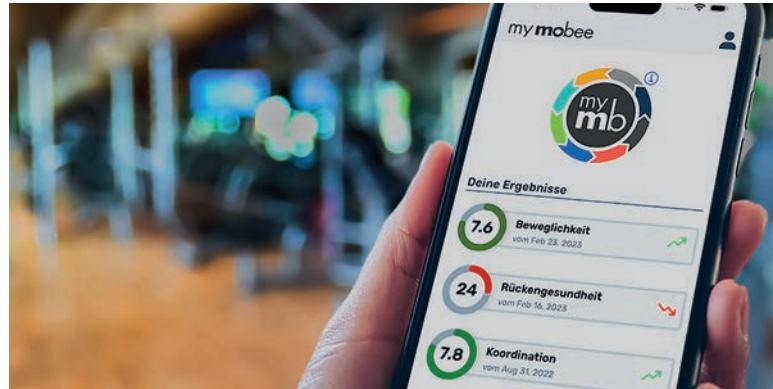
Der Stress Pilot® Pro findet seinen Einsatz im Bereich der Resilienz-Diagnostik und des Stress-managements. Er analysiert den Funktionszustand des vegetativen Nervensystems und lässt Rückschlüsse auf die Stressregulationsfähigkeit zu.

In Kombination mit validierten Fragebogenerhebungen zu psychosozialen Faktoren, die direkt in der Software durchgeführt werden, ermöglicht der Stress Pilot® einen ganzheitlichen Ansatz im Bereich der Stressanalyse. Durch das integrierte Biofeedbacktraining kann nach erfolgter Messung, eine Verbesserung der Stressregulationsfähigkeit und des Gesundheitszustandes erzielt werden.

Was wird analysiert und wie wird gemessen? Die Messung erfolgt über die Herzratenvariabilität (HRV) mittels pulsoxymetrischem Messverfahren (Ohrclip). Gemessen wird mit einem 5-minütigem HRV-Test und 1-minütigem RSA-Test (Deep Breathing Test).

Die Ergebnisse der Tests geben Aufschluss darüber, wie effektiv das vegetative Nervensystem aktuell die Folgen von biologischen Stressreaktionen regulieren kann. Anschließend werden über einen persönlichen Zugang zur Mobeec-App individuelle Atemübungen zur Verfügung gestellt.

Die gesamte Messung mit anschließender Auswertung, Interpretation und individuellen Empfehlungen durch unser Expert*innenteam dauert ca. 15-20 Minuten pro Person.



Kurse



Gerne unterstützen wir Sie bei der Umsetzung individueller Maßnahmen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung. Wir bieten regelmäßige Sport- und Bewegungskurse für Ihre Mitarbeiter*innen, die direkt im Betrieb, bei uns im ASKÖ Bewegungszentrum oder auch im Freien stattfinden können. Dabei berücksichtigen wir die individuellen Bedürfnisse und Ziele Ihres Unternehmens, um ein maßgeschneidertes Bewegungsprogramm zu gestalten.

Unsere Flexibilität kennt keine Grenzen: Viele unserer Bewegungskurse sind auch online verfügbar. So können Ihre Mitarbeiter*innen unabhängig von ihrem Standort an den Kursen teilnehmen und von den zahlreichen gesundheitlichen Vorteilen profitieren. Lassen Sie uns gemeinsam ein gesundes und motivierendes Arbeitsumfeld schaffen!

Entdecken Sie auf der nächsten Seite eine Auswahl aus unserem vielfältigen Kursangebot.

Kursangebot

Rücken-Fit

Mit gezielten Übungen zum Mobilisieren, Dehnen und Kräftigen beugen Sie Rückenbeschwerden vor und können diese lindern.

Bewegte Pause

Die ca. 25-minütige Bewegte Pause zielt darauf ab, direkt am Arbeitsplatz für physischen und mentalen Ausgleich zu sorgen, durch Übungen für die Kräftigung, Entspannung, Beweglichkeit, Koordination oder Mobilisation. Kurze bewegte Pausen steigern sowohl das Wohlbefinden als auch die Produktivität Ihrer Mitarbeiter*innen!

Lauftraining

Eine ideale Möglichkeit unter professioneller Anleitung Ausdauer und Lauftechnik in der Gruppe zu trainieren.

Nordic Walking

Ein gelenksschonendes Ganzkörpertraining in der Natur, unter fachkundiger Anleitung und in der Gruppe.

Pilates

Gekräftigt werden vorwiegend die tiefliegende Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und die kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Functional Training

Functional Training umfasst ein vielseitiges Kraft- und Ausdauertraining, das natürliche Bewegungsabläufe im Alltag verbessert und die allgemeine Fitness fördert.



Yoga

Durch statische und dynamische Körperübungen (Asanas) und bewusste Atmung werden verschiedene Muskelgruppen mobilisiert und gekräftigt.

Individuelles Angebot

Auf www.askoe-fit.at finden Sie unser vielseitiges Kursangebot, um ein maßgeschneidertes BGF-Programm für Ihre Mitarbeiter*innen zu gestalten. Wir beraten Sie gerne!





Mit unseren maßgeschneiderten Workshops zur Betrieblichen Gesundheitsförderung unterstützen wir Sie dabei, das Wohlbefinden und die Fitness Ihrer Mitarbeiter*innen gezielt zu fördern. Unser erfahrenes und qualifiziertes Team von ASKÖ Expert*innen bietet praxisnahe Angebote, die sich individuell an die Bedürfnisse Ihres Betriebs anpassen lassen – für mehr Energie, Motivation und Gesundheit im Arbeitsalltag.

Von der Rückenschule über rückengerechtes Heben und Tragen bis hin zu zahlreichen weiteren Angeboten – wir helfen Ihnen, ergonomisch und gesundheitsbewusst durch den Arbeitsalltag zu gehen. Entdecken Sie, wie einfach es sein kann, gesund und fit zu bleiben, und profitieren Sie von unserem Expertenwissen.

Kontaktieren Sie uns
für ein individuelles Angebot:
angebot@askoe-tirol.at

„Die Workshops überzeugen durch hohe fachliche Kompetenz der Trainer*innen, inhaltliche Vielfalt und eine optimale Kombination aus Theorie-Inputs und praktischen Übungen. Mit wertvollen Impulsen und praxisnahen Tipps, die sich leicht in den beruflichen und privaten Alltag integrieren lassen.“

– MOHI TIROL GEMEINNÜTZIGE GMBH

Workshops

Richtiges Heben & Tragen

Rückengerechtes Heben und Tragen schützt den Rücken beim Hantieren von schweren und sperrigen Gegenständen. Es können dadurch Beschwerden vorgebeugt und die Bandscheiben geschützt werden. Workshop Inhalte:

- ✓ Theorie & Praxis:
Richtiges Heben und Tragen
- ✓ Tipps für rückschonendes Arbeiten
- ✓ Ausgleichende Bewegungsübungen

Rückenschule

In diesem Workshop werden die anatomischen Grundlagen des Rückens vermittelt. Der praktische Teil fokussiert sich auf gezielte Übungen zur Kräftigung des Rückens und zur Förderung eines individuellen Bewusstseins für eine gesunde Rückenhaltung.

Fit am Arbeitsplatz

Dieser praxisorientierte Workshop mit gezielten Bewegungsimpulsen und einfachen Übungen unterstützt dabei, im Arbeitsalltag fit zu bleiben. Inhalte:

- ✓ ergonomische Grundlagen für den Arbeitsplatz
- ✓ Mobilisationsübungen zur Lockerung
- ✓ Ausgleichende Konzentrationsübungen
- ✓ praktische Übungen zur Entlastung bei Bildschirmarbeit



Bewegungsworkshops

Je nach Interesse und Bedürfnis haben Sie die Möglichkeit verschiedene Bewegungsworkshops bei uns zu buchen. Die Workshops sind für eine Dauer von circa 60 bis 90 Minuten angesetzt und haben das Ziel, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiter*innen nachhaltig zu fördern und bieten eine Möglichkeit neue Sportarten kennenzulernen.

Mögliche Inhalte für Workshops:

- ✓ **Laufworkshop**
- ✓ **Nordic Walking**
- ✓ **Schneeschuhwanderung**
- ✓ **Trendsportarten
(Functional Training, Jumping Fitness)**
- ✓ **Ihr individueller Wunschworkshop!**

Unsere ASKÖ Expert*innen bieten eine breite Themenvielfalt rund um Bewegung an. Hier finden Sie eine kleine Auswahl möglicher Vorträge, die individuell auf Ihre Wünsche abgestimmt werden können. Viele dieser Vorträge sind auch online verfügbar!

Impulsvortrag: Bewegung & Gesundheit

Körperliche Aktivität ist ein wichtiger Baustein für Ihre Gesundheit. Dieser Impulsvortrag informiert über die zahlreichen Vorteile von regelmäßiger moderater Bewegung und motiviert dazu, Bewegung aktiv in den Alltag zu integrieren:

- ✓ Bedeutung von Bewegung für körperliche und mentale Gesundheit
- ✓ Auswirkung von Bewegungsmangel im (Berufs-) Alltag
- ✓ Einfache Übungen für zwischendurch
- ✓ Tipps zur Integration von mehr Bewegung im Arbeits- und Privatleben

„Sowohl die Workshops und Vorträge als auch die diversen Messungen (Back Check, Mobe Spine) fanden zu unserer größten Zufriedenheit statt und erzielten ein sehr positives Feedback bei den Mitarbeiter*innen.“

– PVA, LS TIROL

Achtsamkeit & Resilienz

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Achtsamkeit und Resilienz zusammenwirken - für mehr innere Ruhe und Stabilität im Alltag:

- ✓ Grundlagen zur Achtsamkeit
- ✓ Einfache Achtsamkeitsübungen
- ✓ Strategien zur Stressbewältigung
- ✓ Umgang mit Herausforderungen

Bewegungspausen & Entspannungstechniken

Bewegung wirkt auf den ganzen Körper und ist für einen gesunden Lebensstil unabdingbar. In diesem Vortrag zeigen wir Ihnen wissenschaftlich basiert, wie sich körperliche Aktivität positiv auf Ihre Gesundheit und somit auf Ihre Lebensqualität auswirkt. Zudem erfahren Sie, wie Sie mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen können.

WEITERE WORKSHOPS & VORTRÄGE
auf Anfrage möglich!

Bewegungsvideos



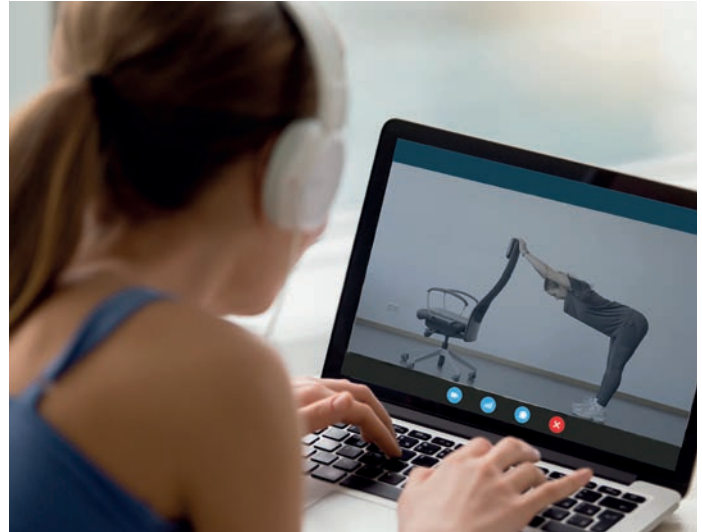
Bereitstellung von Bewegungsvideos zur Nutzung auf firmeninternen Plattformen. Die Videos können von den Mitarbeiter*innen jederzeit abgespielt werden und bieten eine einfache Möglichkeit, Bewegung flexibel in den Arbeitsalltag zu integrieren.

Dauer ca. 5 min.

- ✓ Ausgleichsübungen für den Arbeitsalltag
- ✓ Kräftigungsübungen mit dem Widerstandsband

„ Die Bewegungsvideos wurden sehr gut auf die Bedürfnisse der Mitarbeitenden abgestimmt und bieten eine einfache, motivierende Möglichkeit, Bewegung in den Arbeitsalltag zu integrieren. “

– TIWAG



Im Bereich Ernährung bieten wir für Ihre Mitarbeiter*innen ein umfassendes Angebot. Ernährungswissen und Ernährungskompetenz sind die Basis, um das Gesundheitsbewusstsein zu stärken. Eine ausgewogene Ernährung sollte optimal auf die alltäglichen physischen und psychischen Anforderungen abgestimmt sein.

Ernährungscoaching

Ihre Mitarbeiter*innen führen einige Tage lang ein Ernährungsprotokoll und schreiben alles auf, was sie zu sich nehmen. Es folgt eine ernährungswissenschaftliche Auswertung des Ernährungsprotokolls und ein ausführliches Coachinggespräch. Dabei wird auf personenspezifische Thematiken wie zum Beispiel Gewichtsreduktion oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten eingegangen.

Persönliche Wünsche und Ziele werden geklärt und definiert und es werden zahlreiche Ratschläge bzw. Empfehlungen sowie Hilfestellungen und Tipps zu einer individuell angepassten, ausgewogenen und genussvollen Ernährung gegeben.

Dauer des Coachinggesprächs ca. 45-60 Minuten pro Person. Das Ernährungscoaching wird von qualifizierten Diätolog*innen oder Ernährungswissenschaftler*innen der ASKO Tirol durchgeführt.



In Kombination mit dem Ernährungscoaching empfiehlt sich die Körperanalysemessung (BIA-Messung). Details dazu finden Sie auf Seite 10-11.

Vorträge

Unsere ASKÖ Expert*innen bieten Vorträge zu einer Vielzahl von Ernährungsthemen an. Eine kleine Auswahl finden Sie hier, weitere Informationen erhalten Sie gerne auf Anfrage!

- ✓ Gesunde Ernährung im Alltag
- ✓ Brainfood - Mentale Fitness für den Arbeitsplatz
- ✓ Basis der Sporternährung
- ✓ Ernährungsmythen

Zuckerquiz

Warum essen wir so gerne Süßes und in welchen Lebensmitteln ist wieviel Zucker enthalten? Unser Zuckerquiz zum Anfassen informiert und klärt auf!

Betreut wird das Quiz von unserem ASKÖ Expert*innenteam. Das Zuckerquiz ist gemeinsam mit einem Ernährungsworkshop oder als eigene Station bei einem Gesundheitstag buchbar.

- ✓ Was ist Zucker?
- ✓ Wo ist Zucker enthalten?
- ✓ Wie kann man Zucker einsparen?
- ✓ Wodurch kann man Zucker ersetzen?
- ✓ uvm.



Gesundheitstage

Sensibilisieren Sie Ihre Mitarbeiter*innen für das Thema Gesundheit und veranstalten Sie einen Gesundheitstag. Wir unterstützen Sie gerne bei der Planung und Umsetzung! Fördern Sie dadurch das individuelle Gesundheitsbewusstsein und die Eigenverantwortung. So schaffen Sie eine nachhaltige Basis für eine gesündere Arbeitsumgebung und tragen zur langfristigen Steigerung des Wohlbefindens Ihrer Mitarbeiter*innen bei.

Wählen Sie aus unseren **vielfältigen Programm-Modulen:**

- ✓ **Testungen**
- ✓ **Impulsvorträge**
- ✓ **Zuckerquiz**
- ✓ **Kurzworkshops**
- ✓ **Bewegungsstationen**

Spezialprogramme für Lehrlinge:

Fördern Sie Ihre Lehrlinge auf ihrem Weg zu mehr Gesundheit in den Bereichen Bewegung, Ernährung und mentale Fitness. Folgende Inhalte können Sie als Spezialprogramm für Lehrlinge bei uns buchen:

- ✓ Erlernen von Ausgleichsbewegungen zum Arbeitsalltag
- ✓ Eigenes Körperbewusstsein verbessern
- ✓ Verbesserung der Leistungsfähigkeit
- ✓ Erlernen der korrekten Hebe- und Tragetechniken
- ✓ Tipps für Ergonomie im Alltag
- ✓ Vielseitige Bewegungsformen kennenlernen
- ✓ Freude an der Bewegung vermitteln
- ✓ Analyse der Körperzusammensetzung
- ✓ Ernährungscoaching

Familientag

Gerne organisieren wir mit Ihnen einen Familien-Gesundheitstag für Ihren Betrieb. Ziel des Tages ist die Freude und der Spaß an der gemeinsamen Bewegung! Dauer, Inhalte und Umfang des Familientages werden speziell auf Ihre Wünsche abgestimmt. Wählen Sie aus unseren verschiedenen Bewegungsstationen, wir beraten Sie gerne!



Bewegungsstationen

Sie haben die Möglichkeit aus einer Vielzahl an Bewegungsstationen auszuwählen um den perfekten Gesundheitstag für Ihre Mitarbeiter*innen zu gestalten - abgestimmt auf Ihre individuellen Wünsche! Wählen Sie nach Belieben Ihre Lieblingsstationen:

✓ Slack-Board



Das Slack-Board, die faltbare Slackline ohne Bäume! Kompakt, leicht und überall aufstellbar, für Balance-Spaß an jedem Ort!

✓ Blazepods



Ein abwechslungsreicher und lustiger Reaktionstest mit Lichtreflex-System! Ideal für spielerisches Training mit messbarem Erfolg.

✓ Cornhole



&

✓ Mini-Hockey & Tischtennis

✓ Koordinationsparcours

✓ Microsoccer

✓ Spikeball

✓ Diverse Ziel-/Wurfspiele



ANGEBOT & ANSPRECHPERSON

Für ein unverbindliches Angebot, senden Sie uns gerne eine Anfrage:

Leitung Betriebliche Gesundheitsförderung

Frau Anna Mederle, MSc BSc

angebot@askoe-tirol.at | +43 664 88950077

IMPRESSUM

ASKÖ Tirol Geschäftsführerin

Frau Mag. Claudia Stern, BA

claudia.stern@askoe-tirol.at | +43 676 84746462

Abteilungsleitung

Frau Christina Zwick, BSc

fitness@askoe-tirol.at | +43 676 84746463

Folder Konzeption & Gestaltung

Frau Victorine Kulier, MA BSc

victorine.kulier@askoe-tirol.at | +43 676 84746464

Für Text- und Satzfehler übernehmen wir keine Haftung. Die Bilder sind urheberrechtlich geschützt und stammen von ASKÖ Tirol, Domitner GmbH, Land Vorarlberg und Adobe Stock.

ASKÖ Landesverband Tirol

6020 Innsbruck, Langer Weg 15

+43 512 589112

www.askoe-tirol.at

ZVR: 356359011