

# *mithalten. fithalten!*

Eine Initiative von Arbeiterkammer und Volkshochschule Oberösterreich  
Einseitige körperliche, sowie zunehmende psychische Belastungen am Arbeitsplatz wirken sich negativ auf Gesundheit und Wohlbefinden von Arbeitnehmer/-innen aus. Daraus resultieren Beschwerden, die von Kopfschmerzen über Schlafstörungen bis zu Beeinträchtigungen des Bewegungsapparates führen können.

Daher haben Arbeiterkammer Oberösterreich und Volkshochschule Oberösterreich im Rahmen der Initiative „Mithalten.Fithalten!“ maßgeschneiderte Kurse für mehr Fitness und Wohlbefinden am Arbeitsplatz entwickelt – vom Stressbewältigungstraining über Nordic Walking bis zum Rückentraining.

Angeboten wird **Nordic-Walking, Bauch-Beine-Po, Qi Gong, Kurzpausengymnastik, Stressbewältigung, Gesund ohne Rauch und Rückentraining.**

## **Zielgruppe**

Dieses Angebot kann von Betriebsräten in Klein- und Mittelbetrieben sowie Sicherheitsvertrauenspersonen in nicht organisierten Betrieben für die Belegschaft genutzt werden. Damit wird ein erster Schritt gesetzt, um im Interesse der Gesundheit der Beschäftigten aktiv zu werden. Einzelpersonen steht das Angebot leider nicht zur Verfügung.

Alle Kursangebote sind für Einsteiger geeignet. Es werden einfache Übungen erlernt, die in den (Arbeits-)Alltag eingebaut werden können.

Dabei sind keinerlei Vorkenntnisse nötig und die Trainingsintensität orientiert sich an den Teilnehmer/-innen. Bei Interesse werden Folgekurse angeboten.

Weitere Auskünfte zum Programm „Mithalten.Fithalten!“ erteilt:

Robert Zinnagl (B.A.)

## **Volkshochschule Oberösterreich**

Gemeinnützige Bildungs-GmbH der Arbeiterkammer OÖ

Raimundstraße 17, 4020 Linz

Tel. +43(0)732 661171-14

Fax: +43(0)732 661171 30

[robert.zinnagl@vhs-ooe.at](mailto:robert.zinnagl@vhs-ooe.at)

<http://www.vhs-ooe.at>

oder

Klaus Petermann

## **AK-Bildungshaus Jägermayrhof**

Römerstraße 98, 4020 Linz

Tel: 050/6906 - 5471 DW

Fax: (0732) 77 03 63 - 5477 DW

Email: [petermann.k@ak-ooe.at](mailto:petermann.k@ak-ooe.at)

<http://www.arbeiterkammer.com>



# *mithalten. fithalten!*

## **Stressbewältigung**

Steigender Druck am Arbeitsplatz verursacht durch Lärm, Staub, Kälte, Termin- und Leistungsdruck oder einseitige Belastungen führt immer mehr zu chronischen Erkrankungen. Stress nimmt Lebensqualität und macht krank. Es gibt viele Ursachen für berufsbedingten Stress. Mangelnder Ausgleich, Bewegungsarmut, ungesunde Lebensführung sowie schlechte Ernährungsgewohnheiten verstärken Stressfaktoren. Im Kurs werden die theoretischen Beiträge zu Bewegung, Ernährung und Stressvermeidung durch praktisches Training unterschiedlicher Entspannungstechniken ergänzt und durch gezieltes Bewegungstraining abgerundet.

### **Inhalte:**

- Eigene Stressfaktoren erkennen und bewusst machen
- Möglichkeiten zur Stressvermeidung aufzeigen
- Lösungsansätze zur Stressreduzierung erarbeiten und individuelle Stressbewältigung trainieren
- Einsatz von Bewegung und Ernährung zur Bekämpfung von Stress

**Ziele:** jeder Teilnehmer soll seine ganz persönliche Strategie zur Stressbewältigung entwickeln und umsetzen können.

**Dauer:** 6 mal, jeweils 60 Minuten

**Teilnehmer-Anzahl:** maximal 15 Teilnehmer

**Kosten:** Gesamtkosten € 534,-

Die Kosten pro Teilnehmer richten sich nach Teilnehmerzahl und Kostenbeteiligung von Arbeitgeber und Betriebsrat

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Decke sowie dicke Socken



***mithalten.  
fithalten!***

## **Qi Gong**

Sanfte Bewegungsübungen aus fernöstlicher Tradition für alle Altersgruppen, die Körper und Geist in Einklang bringen und den Fluss der Lebenskraft anregen. Lockere, konzentrierte Bewegungen bringen Kraft und Energie zurück. An neun Abenden können Sie dem Alltagsstress entfliehen und in einer entspannten, harmonischen Atmosphäre die Übungsabläufe erlernen. Bei regelmäßiger Anwendung werden die Übungen dazu beitragen, die Belastungen des Alltags besser meistern zu können.

### **Inhalte:**

- Einfache, leicht erlernbare Qi Gong-Übungen
- Koordination von Geist und Körper
- Entspannungsübungen

### **Ziele:**

- Schulen der Wahrnehmungsfähigkeit des eigenen Körpers
- Innere Ausgeglichenheit und Harmonie
- Stärkung der Lebenskraft

**Dauer:** 9 mal, jeweils 90 Minuten

**Teilnehmer-Anzahl:** maximal 15 Teilnehmer

**Kosten:** Gesamtkosten € 1.065,-

Die Kosten pro Teilnehmer richten sich nach Teilnehmerzahl und Kostenbeteiligung von Arbeitgeber und Betriebsrat.

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Decke sowie dicke Socken



# *mithalten. fithalten!*

## **Rückentraining**

Neben einer zielgerechten Wirbelsäulengymnastik werden Möglichkeiten aufgezeigt, sich auch im Alltag rückengerecht(er) zu verhalten und Fehlbeanspruchungen der Wirbelsäule zu erkennen bzw. zu reduzieren.

Es werden Gymnastik-, Entspannungs-, und Koordinationsübungen vorgestellt, die auch zu Hause und am Arbeitsplatz praktiziert werden können.

### **Inhalte:**

- Erarbeiten der richtigen Körperhaltung im Alltag unter Einbeziehung der Beckenbodenmuskulatur
- Gezieltes Kräftigen, Dehnen und Mobilisieren
- Erlernen einfacher Entspannungsübungen, die in den (Arbeits) Alltag eingebaut werden können

### **Ziele:**

- Körperbewusstsein schaffen und Körperwahrnehmung wecken.
- Sensibler für seine eigenen Schwächen & Stärken sein - Körpergefühl entwickeln

**Dauer:** 9 mal, jeweils 60 Minuten

**Teilnehmer-Anzahl:** maximal 15 Teilnehmer

**Kosten:** Gesamtkosten € 777,-

Die Kosten pro Teilnehmer richten sich nach Teilnehmerzahl und Kostenbeteiligung von Arbeitgeber und Betriebsrat.

**Mitzubringen:** Funktionelle Sportbekleidung und Turnschuhe



# *mithalten. fithalten!*

## **Bauch-Beine-Po**

Durch einseitige Tätigkeiten im Beruf kommt es oft zur Verkürzung und zur Abschwächung der Muskulatur. Bauch-Beine-Po hilft ihnen, die Kraftausdauer zu verbessern und Gelenke beweglich zu halten. Das Aufwärmen mit einfachen Schrittkombinationen aus Aerobic sowie gezielte Übungen zur Straffung und Kräftigung der Problemzonen mit rhythmischer Musik tragen zur Verbesserung der Gesamtkörpermuskulatur bei.

### **Inhalte:**

- Aufwärmen zu rhythmischer Musik
- Gezieltes Kräftigen - mit oder ohne Zusatzgeräte
- Dehnen und Entspannen

### **Ziele:**

- Kräftigung und Dehnung verschiedener Muskelgruppen
- Verbesserung der Gesamtkörpermuskulatur

**Dauer:** 9 mal, jeweils 60 Minuten

**Teilnehmer-Anzahl:** maximal 15 Teilnehmer

**Kosten:** Gesamtkosten € 672,-

Die Kosten pro Teilnehmer richten sich nach Teilnehmerzahl und Kostenbeteiligung von Arbeitgeber und Betriebsrat.

**Mitzubringen:** Funktionelle Sportbekleidung und Turnschuhe



*mithalten.  
fithalten!*

## **Kurzpausengymnastik**

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

### **Inhalte:**

- Kurze Theorie-Beiträge: Was bewirken Kurzpausenübungen? Kurzpausen, aber richtig! Kurzpausen wann?
- Dehnen und Kräftigen betroffener Muskelgruppen
- Erkennen der Ursachen von Verspannungen
- Praktische Tipps und Übungen für den Alltag

**Ziele:** Steigerung des Wohlbefindens (am Arbeitsplatz)

**Dauer:** 6 mal, jeweils 45 Minuten

**Teilnehmer-Anzahl:** maximal 15 Teilnehmer

**Kosten:** Gesamtkosten € 561,-

Die Kosten pro Teilnehmer richten sich nach Teilnehmerzahl und Kostenbeteiligung



***mithalten.  
fithalten!***

## **Nordic Walking**

Durch den Einsatz von speziellen Stöcken wird der Bewegungsapparat entlastet. Nordic Walking ist besonders geeignet für Personen mit Knie- und Rückenproblemen.

### **Nordic Walking:**

Löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich

Steigert den Kalorienverbrauch

Trainiert die aerobe Ausdauer und kräftigt gleichzeitig die Oberkörpermuskulatur

Verbessert die Herz-Kreislaufleistung

### **Inhalte:**

- Aufwärmen
- Herz-Kreislauf- und Kräftigungsprogramm
- Erlernen der richtigen Technik des Nordic Walkings
- Dehnen und Entspannen

**Ziele:** Verbesserung der Herz-Kreislauf-Leistungsfähigkeit, gezielte Fettverbrennung

**Dauer:** 6 mal, jeweils 90 Minuten

**Teilnehmer-Anzahl:** maximal 15 Teilnehmer

**Kosten:** Gesamtkosten € 561,-

Die Kosten pro Teilnehmer richten sich nach Teilnehmerzahl und Kostenbeteiligung von Arbeitgeber und Betriebsrat.

**Mitzubringen:** Funktionelle Sportbekleidung und Turnschuhe



*mithalten.  
fithalten!*

## **Gesund ohne Rauch**

Unter ärztlicher Kontrolle, werden Raucher/innen bei ihrem ersten Schritt zur Rauchfreiheit, in Richtung langfristige Abstinenz, unterstützt. In Form der Kombination von Ernährung, Entwöhnung & Motivation, einer Bewegung & Entspannung, wird ein Zugang zu gesundheitsbewusstem Leben ermöglicht. Eine kleine Gruppe ermöglicht es, auf Probleme des Einzelnen einzugehen. Der Austausch in der Gruppe untereinander trägt zum Gelingen bei.

### **Inhalte:**

- Motivationsförderung
- Erproben von Alternativen zur Zigarette, Bewältigung kritischer Rauchsituationen und -gedanken, Rückfallprophylaxe
- Information über gesundheitliche Risiken und ihre Reduzierung, Abhängigkeit, Entzugerscheinungen
- Vermittlung einfach handhabbarer Techniken zur Gewichtskontrolle
- Erlernen einfacher Entspannungstechniken

**Ziele:** Steigerung der Leistungsfähigkeit und des Wohlbefindens

**Dauer:** 8 mal, jeweils 45 Minuten

**Teilnehmer-Anzahl:** maximal 12 Teilnehmer

**Kosten:** Gesamtkosten € 1.500,-

Die Kosten pro Teilnehmer richten sich nach Teilnehmerzahl und Kostenbeteiligung von Arbeitgeber und Betriebsrat.