

Gesunde Wirtschaft

Aktivtag **Gesundheit**

11. Mai 2007



FONDS
Gesundes
ÖSTERREICH

pesserer • partner

consulting



**GRÜNDER- &
SERVICEZENTRUM**
FÜRSTENFELD

Aktivtag **Gesundheit**

Stadthalle Fürstenfeld | 11. Mai 2007 | 09.00 bis 17.00 Uhr

Im Rahmen des Projekts Gesunde Wirtschaft, laden wir alle MitarbeiterInnen der teilnehmenden Unternehmen zum Aktivtag Gesundheit ein.

Medizinische Zone

Gesund- und FIT-Pass der Arbeiterkammer Steiermark

*Medizinische Checks unter der Leitung von Dr. Rudolf Wultsch,
Facharzt für Arbeits- und Betriebsmedizin*

Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin, Sehschärfe, Hörvermögen, Lungenfunktion
Body Mass Index, Körperfettanteil

Sonnenbrillen – Check!

Bringen Sie Ihre Sonnenbrille mit

Aktiv Zone

Allgemeiner Fitness- Check

Testen Sie Ihre Körper Balance: Ausdauer , Kraft , Beweglichkeit, Balance

Schnupperkurse

Nordic Walking, Yoga am Arbeitsplatz, Rückenfitness

Jutta Klasinc (Dipl. Fitnesstrainerin),
Eva-Maria Reichl (Wellnesstrainerin, FH –Gesundheitsmanagement)
Team der Steiermärkischen GKK

Relax Zone

Stresstest mittels Biofeedback

Testen Sie Ihre Entspannungsfähigkeit
Information zu Entspannung und Stressmanagement
Biofeedback für Gesundheit und Ausgeglichenheit am Arbeitsplatz

Mag. Conny Schmon - Dipl. Psychologin

Gesunde Wirtschaft

Chair Massage

Eine wunderbare Kurzmassage besonders bei Verspannungen im Rücken und Nackenbereich bringt Ihre Energie wieder in Fluss.

Die Massage wird in Alltagskleidung auf einem transportablen Massagestuhl durchgeführt.

Monique Uhlig - Dipl. Physiotherapeutin

Vital Zone

Gesunde Ernährung am Arbeitsplatz

Ernährungstypbestimmung

Ernährungstipps

Verkostung von „Gesunden Snacks“

Heike Burzki - Dipl. Ernährungs- u. Gesundheitstrainerin

Genuss Zone

Für Ihr leibliches Wohl hat das Buffet Lippe den ganzen Tag für Sie geöffnet:

Erfrischungen, Kaffee, Tee, Obstsäfte, gesunde Küche zu Mittag & Snacks für zwischendurch .

Testen Sie bekömmliche Gerichte aus Lippe´s „Gesunder Karte“.

Info Zone

Raucherentwöhnung

Allan Carr´s Easy Way® in 6 Stunden Nichtraucher

AUVA- Infostand

Allgemeine Unfallversicherungsanstalt

Informationen zu

- Leistungen bei Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten
- Leistungen des Unfallverhütungsdienstes für die Betriebe
- Präventivdienstliche Betreuung von Klein- und Mittelbetrieben durch AUVAsicher
- Sicherheit- und Gesundheitsmanagementsystem der AUVA
- Sun Protection

Dr. med. Hosemann & Dr. med. Leodolter

GKK Infostand

Steiermärkische Gebietskrankenkasse

- Allgemeine Informationen zur Betrieblichen Gesundheitsförderung
- Bewegungsberatung
- Nordic Walking
- Balancetest

Mag. Willi Allmer & sein Team

Ausstellungszone

Raumklima & Wohlbefinden

Stadtapotheke Fürstenfeld

Raumbeduftung mit Aromaölen: Entspannung , Aktivierung , Regeneration
Sonnenschutz, Präsentation und individuelle Beratung

Sun Protection

Infostand der AUVA

Individueller Test zur Bestimmung ihres persönlichen Sonnenschutzes (Eigenschutzzeit)

MBT - Balanceschuhe

Schuhaus Totter

Die Massai Barfusstechnologie (MBTI) stellt die natürlichen Bewegungsabläufe beim Gehen und Stehen wieder her:
Gehen Sie sich Fit
Information & Beratung, testen Sie verschiedene Modelle der MBT Technologie

Vitale Arbeitsplatzgestaltung

Vital Feng Shui

Wohlbefinden am Arbeitsplatz mit Aspekten des Feng Shui
Präsentation und Beratung Dipl.-Ing. Helma Schlacher-Meissl

Arbeitssicherheit und Gesundheitsschutz

SQS -SCHNELL QUALITÄT & SICHERHEIT

Information, Präsentation & Beratung
Kurzfilme zu den Themen Arbeitssicherheit & Gesundheitsschutz
Ing. Johann Schnell

Produkte für mehr Sicherheit am Arbeitsplatz

GW-Schneider

Allgemeine Produktpräsentation und Produktberatung zum Thema Arbeitssicherheit :
Bekleidung, Schuhe, Kopfschutz, Gehörschutz, Brillen etc.

Veranstaltungsort

Stadthalle Fürstenfeld / Gründer- u. Servicezentrum
Fürstenfeld
Eingang: Gründer- u. Servicezentrum, Wallstrasse
Zeit: 09.00Uhr -17.00Uhr

Information & Anmeldung

Anmeldung bitte bis spätestens 03. Mai 2007.
Telefonisch unter 03382/54321-0 oder per E-Mail:
office@gzsz-ff.at
Bei Frau Birgitt Laschalt
Begrenzte TeilnehmerInnenanzahl in der
Medizinischen Zone

Veranstaltung & Organisation

Gründer- u. Servicezentrum Fürstenfeld Ems-
Veitsberger KEG.
8280 Fürstenfeld | Wallstrasse 26
Tel.: 03382-54 321 – 0
E-Mail: office@gzsz-ff.at | www.gzsz-ff.at

Projektleitung & nähere Infos

Mag.a Helga Pesserer
pesserer-partner consulting
8282 Loipersdorf 153
Tel.: 0664-520 08 52
E-mail: pesserer@gzsz-ff.at | www.pesserer-partner.at