

## AKTIV SEIN IM ALLTAG

- ... kostet nichts
- ... kann sogar Zeit sparen
- ... macht gute Laune
- ... stärkt Ihr Immunsystem
- ... hält fit

10 Minuten Bewegung im Alltag wirkt.  
Nutzen Sie spontan kleine Zeitfenster.

## AKTIVE PAUSEN TUN GUT

Ein kurzer Spaziergang oder Ausgleichsübungen helfen beim Energietanken.

## DAS GEHEIMNIS DES ERFOLGS IST ANZUFANGEN!



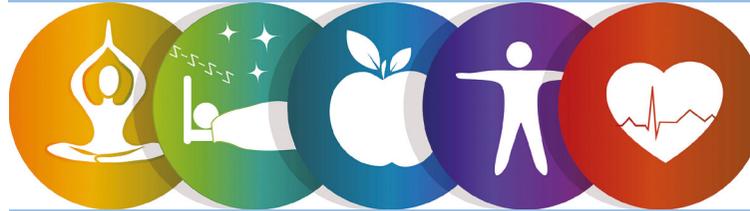
## BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG (BGF)

Gesunde Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sind ein wesentlicher Bestandteil jedes Unternehmens. Betriebliche Gesundheitsförderung setzt sich zum Ziel, die Gesundheit und das Wohlbefinden der Mitarbeitenden nachhaltig zu verbessern und langfristig zu erhalten.

### GESUNDE ORGANISATION - GESUNDE MENSCHEN

BGF fördert die körperliche, psychische und soziale Gesundheit aller Mitarbeitenden, mit

- ▶ Kursen und Vorträgen,
- ▶ gemeinsamen Aktionen und Gruppenangeboten,
- ▶ präventiven Angeboten sowie
- ▶ Kostenrückerstattung bei Teilnahme an öffentlichen Sportveranstaltungen und bei externen Gesundheitsaktivitäten.



Details zur Betrieblichen Gesundheitsförderung finden Sie hier:



Ideen oder Fragen richten Sie bitte an:  
[personalmanagement@bbeisen.at](mailto:personalmanagement@bbeisen.at)

## 7 WOCHEN KÖRPER, GEIST UND SEELE BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

## AKTIV IM ALLTAG SO LEICHT WAR ES NOCH NIE



BARMHERZIGE BRÜDER  
KRANKENHAUS EISENSTADT

## 7 TIPPS FÜR EINEN BEWEGTEN ALLTAG

Gönnen Sie sich jede Möglichkeit im Alltag, um aktiv zu sein. Eine kurze Auszeit mit einem gesunden Impuls steigert Ihre Kondition, trägt zu Ihrem Wohlbefinden bei und aktiviert müde und verspannte Muskeln.

Unabhängig vom persönlichen Fitnesslevel!

### RAD STATT AUTO

Fahrradfahren ist ein tolles Workout, das sich leicht in den Alltag einbauen lässt. Das stärkt Ihr Herz-Kreislauf-System, trainiert die Beinmuskulatur, spart Geld und schont die Umwelt.



### TREPPENSTEIGEN MACHT FIT

Lassen Sie den Aufzug stehen und nehmen ganz einfach die Treppe. So trainieren Sie die Beinmuskulatur, steigern Ihre Kondition und gelangen rascher an Ihr Ziel.



### BEWEGTE PAUSEN IM ALLTAG

**WINDMÜHLE**  
eine Übung für den oberen Rumpf

Stehen Sie hüftbreit.

Bewegen Sie die Arme seitlich des Körpers möglichst weit nach hinten oben und unten. Bewegen Sie die Arme nahe am Körper, drehen Sie den Oberkörper nicht mit. Halten Sie den Kopf und den Blick stabil. Führen Sie die Übung abwechselnd mit beiden Armen durch.



### KOORDINATIONSTRAINING

Stehen Sie abwechselnd beim Zähneputzen oder beim Telefonieren auf einem Bein.

Das trainiert Ihr Gleichgewicht.

### LIEGESTÜTZ IN DEN PAUSEN

Machen Sie ein paar Liegestütz am Tisch oder an der Wand. Dieses Mini-Workout aktiviert und kräftigt den Körper.

### TANZPAUSEN

Streamen Sie Ihre Lieblingsmusik und bewegen Sie sich dazu.

### TRAINING BEIM FERNSEHEN

*15 Minuten News - ich tu's.*

Nutzen Sie fixe Zeiten für Ihr Training zu Hause, beispielsweise während der Nachrichten.

### WELCHER BEWEGUNGSTYP SIND SIE?

Bewegung bedeutet Lebensqualität. Bei den meisten Menschen ist die stärkste Motivation, um körperlich aktiv zu sein, die Freude an der Bewegung selbst. Ganz gleich, ob Spaziergehen in der Natur, Gartenarbeit oder Sport – jeder Mensch hat eine Aktivität, die besonders viel Spaß macht.

### Gesunde Bewegung im Alltag

Sie müssen nicht immer Sport betreiben. Auch der Alltag bietet viele Möglichkeiten für gesunde Bewegung. Bauen Sie regelmäßige Bewegungsminuten in ihren Alltag ein. Die sind ebenso wertvoll wie eine private Verabredung oder ein beruflicher Termin.

### Kleine Maßnahmen – Große Wirkung

Bewusstes gesundheitsförderndes Verhalten steigert Ihr Wohlbefinden, in der Arbeit und auch im privaten Umfeld.

### Testen Sie Ihr Wissen zu Bewegung

[www.gesundheit.gv.at/service/tools/quizzes/bewegung.html](http://www.gesundheit.gv.at/service/tools/quizzes/bewegung.html)



### Gesundheitshacks zum Thema Bewegung

[www.gesundheit.gv.at/service/videos/healthhacks/healthhacks-bewegung.html](http://www.gesundheit.gv.at/service/videos/healthhacks/healthhacks-bewegung.html)



Foto: Barmherzige Brüder Eisenstadt, freepik.com, pixabay, Stefan Mäng, WolfStudios

