

fit@twork

Das Fitmail für Ihren Arbeitsplatz

5/2016

Bringen Sie Bewegung in Ihren Wintertag!

Der Winter lädt geradezu ein, sich in der frischen Luft zu bewegen. Das stärkt das Immunsystem und beugt so Grippe, Verkühlung und Co. vor. Durch die richtige Kleidung und Ausrüstung kann man sich gut vor Kälte und Wind schützen. Einfaches Stichwort: „Zwiebelsystem“. Die unterste Schicht sollte atmungsaktiv und feuchtigkeitstransportierend sein. Die oberste Schicht sollte wasser- und windabweisend sein (Jacke, Haube, Schal und Handschuhe) – und schon kann's losgehen.

Auch im Winter gilt: 10.000 Schritte

Gehen Sie den kalten Wintermonaten einfach davon – und nutzen Sie die herrliche Winterlandschaft zu aktiver Bewegung im Freien. „Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Erwachsene täglich 10.000 Schritte gehen sollten, um die für den eigenen Körper notwendige Bewegung abzudecken. Skifahren, Schneeschuhwanderungen, Skilanglauf oder



Copyright: Landespolizeidirektion Tirol, Gruber Bernhard

ein Winterspaziergang sind gute Möglichkeiten, um auch im Winter seine Schrittebilanz erheblich aufzubessern“, so NÖGUS-Vorsitzende Landeshauptmann-Stellvertreterin Johanna Mikl-Leitner.

Eine halbe Stunde Skifahren bringt Ih-

nen 5.500 Schritte, ein halbstündiger Winterspaziergang 3.000 Schritte auf Ihr Gesundheitskonto. Die Bewegung in der verschneiten Landschaft tut nicht nur Ihrer Gesundheit gut, sondern bietet Ihnen die Möglichkeit, alleine oder in der Gruppe Niederösterreichs landschaftliche Vielfalt kennen zu lernen.

Tausch dich fit! mit der Initiative »Tut gut!«

Die Initiative »Tut gut!« zeigt Ihnen mit der Kampagne „Tausch DICH fit – Los geht's mit den besten Tipps!“ wie einfach Sie ungesunde gegen gesunde Gewohnheiten tauschen können und Schritt für Schritt einen gesünderen

Lebensstil führen. Machen Sie mit auf www.tauschdichfit.at und tauschen Sie gleich faul vor dem Fernseher sitzen gegen sportlich schwitzen.

Weitere Tipps und Angebote für Ihre Gesundheit finden Sie unter www.noetutgut.at ■

, * #

+

\$ #

' "

" * \$ - * +

+

\$ " \$ \$ * \$ % ' % \$ " # " % "# # (% & " ## " % " # & # \$

) " + % " + "\$ ##! "\$& " (% " # , " % # # & " " \$ ' \$ "#! "\$ # \$ "\$ "\$ ##! "\$ " - \$ " \$ " # \$ (%

67)26 322)567%+ 39)1&')5;8)5*30+)2 %6 21)0() *35180%5 *-2()2 -))&)2*%006 -2 ()5 866', 5)-&82+ ()6 -2 *%, 5/856)6 %8* 826)5)5 #)&6-7) @5 : -)7)5) 2*351%7-32)2 /327%/7-)5)2 -) &-77))552 5-7; 8)5 4)5 %0 %2 *5-7; %8)5 , 371%-0' 31 3()57)0)*32-6', 827)5

! 2((% 1-7 ()5 7%57 -2 (-) 2)8) /-6%-632 +87 +)0-2+7 , %&)2 : -5 , -)5 ; 85 8**5-6' , 82+ %8' , (-) -67)25)+)02 ()5 *@5 -) %2+)*@, 57

1 \$+# " , - # ' * ' \$# " * * - ' ' (. (* *)()5 #-27)5643570)5 1866 6-' , 63 9)5, %07)2 (%66 5 /-2)2 %2()5)2 +)*>, 5()7 3()5 6' , >(-+7

" **+ "-' ! * + " . #' #! \$ # , -' * " . #+)()5 #-27)5643570)5 1866 %8* -' , 7*%, 5)2 5 1866 6)-2))6' , : -2(-+/-)7 82(6)-2) % , 5: -)6) 6)-2)1 ?22)2 82(()2)0>2() ' , 2)) 82(#-77)582+69)5, >07 2-66)2 63: -) ()5 "5/), 56(-' , 7) %24%66)2

"% * " *+)- *)5 932 , -27)2 /31 1)2() #-27)5 643570)5 1866 6)-2) % , 5 6485 63 : >, 0)2 (%66)5 935- , 1 %%, 5)2() /-*%, 5)5 2-' , 7 +)*>, 5()7

o "*(% ' =&)5, 307 :)5()2 (%5* 932 3&)2 3()5 827)2 932 5)' , 76 3()5 0-2/6 %&)5 -1 1)5 285 1-7)-2) 1 &67%2(()5 () 1 @&)5, 307)2 /-*%, 5)5 23: &3%5()5 *@5 %00) 6)-2)):)+82+)2 +)2@+)2(%81 0>667

#' " * ' - ' " * ')()5 #-27)5643570)5 ()5 -2)-2) &*%, 57)-2*%, 5)2 3()5 2%' ,)-2) 1 %07 : -)()5 %2*%, 5)2 : 00 1866 6-' , 2%' , 3&)2 82(827)2 9)5+): -66)52 (%66)5 (-)6 3, 2))*%, 5 *@5 6-' , 82(%2()5) 782 /%22

' " % , ')()5 #-27)5643570)5 1866)6 9)51)-(-)2 6-' , 3, 2) 37 %2)2+)2 3()5 82@&)56-' , 70' ,)2 7)00)2)-2)5 &*%, 57 %8* ; 8, %07)2 -2 +)67@5; 7)5 /-*%, 5)5 3()5 23: &3%5 ()5 1866)-2) 630' ,) 7)00) 63 6' , 2)00 : -) 1?+0' , *5)-1% ' ,)2

- + , # ! -' " * , -2 /-*%, 5)5 ()5 %8*67)-+7 3()5 ; 8 8< %&67)-+7 1866 ()2 %2(()5 &*%, 57 &)287;)2

" , ' * # " ')()5 #-27)5643570)5 1866 (-) %5/-)582+ 82((-) -+2%0- 6%7-32 &)' , 7)2

#% % #+ , -')- ! 2*>00)2 -67 .)()5 #-27)5643570)5 ; 85 -0')0)-6782+ 9)54*0' , 7)7

- + . #+)%# " ,)()5 #-27)5643570)5 3& \$)8+) 3()5)7)-0+7)5 3& 9)5%27: 3570' , 3()5 2-' , 7 1866 -1 %00))-2)6 ! 2*%00)6 6)-2))5632%0-2 %2+)&)2

8)00) , 774 : : : -9-06' , 87; 9)5&%2(%7

)2 7%57 -26 #3' ,)2)2() &)+-22)2 (-))-02) , 1)5 1-7)-2)1 +)1)-26%1)2 &)2()66)2 81 6-' , %8* (-) &)93567) ,)2()2 %+))-2; 867-1 1)2 1 5%-2-2+6+)&-7' , 0%(1-2+ 0%2%- 3' , : 85;)2)-7)5%01 , %&)2 (-) 43570)5 (-)) 0)+)2,)-7- , 5) % , 57) , 2- / ; 8 9)5&)66)52 ! 27)567@7; 7 :)5()2 6-) %2 (-)6)1 #3' ,)2)2() (85' ,)5*%, 5)2) 5%-2)5 82(/- 0), 5)5 %86 ()5)+32

%6 /-75%-2-2+ &)67) ,)2(%86 *5)-)1 /-0%8* /-7)' , 2- / 6' , 8082+ -)6)27350%8*75%-2-2+ 82(%7)5%0&)5%782+ &-)7)7) *@5)75)-&6643570)5 -2) +87) "35&)5)-782+ %8* (-) /31 1)2() /-6%-632 -))27645)' ,)2()5)-02) , 1)5; % , 0 : -5(%8' ,)-2 23: &3%5(75%-2-2+ %2+)&37)2

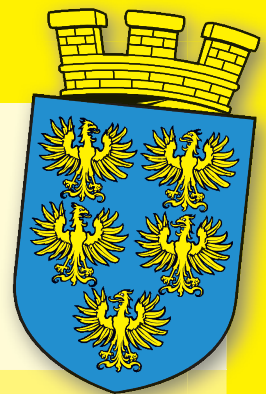
-) 3**:-)00) 866', 5)-&82+ 1-7 %00)2 : -' , 7+)-2 2*351%7-32)2 ; 81)75)-&6 /- -2*%, 5/856 *-2()2 -) %8* : : *%7: 35/ %7 -) 21)0(82+ ; 81 856 , %7 -2 6' , 5-*70' ,)5 351 &-6 64>7)

Raiffeisen
Meine Bank



Das Plus für alle in Nieder- österreich.

**Das Konto mit dem
regionalen Plus.**



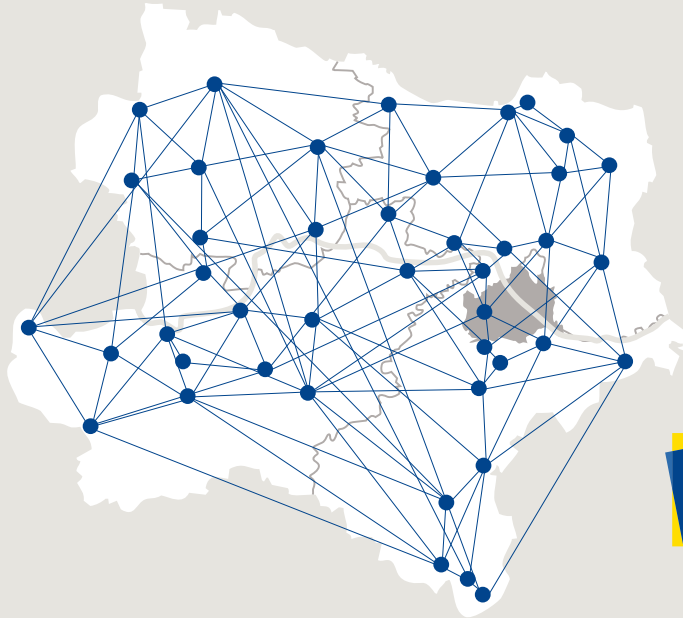
Mehr Musik, Kultur, Sport zum ermäßigten Preis. Regional Digital. Überall. www.raiffeisen.at

IHR SICHERHEITSNETZ. WIR SCHAFFEN DAS.

WIEN NORD

Immer in Ihrer Nähe: Eines von 43 Kundenbüros.

Amstetten, Aspang, Baden, Bruck/Leitha, Gänserndorf, Gmünd, Groß Gerungs, Hollabrunn, Horn, Kirchberg/Pielach, Kirchberg/Wagram, Kirchsschlag, Klosterneuburg, Korneuburg, Krumbach, Krems, Laa, Lilienfeld, Melk, Mistelbach, Mödling, Neunkirchen, Ottenschlag, Perchtoldsdorf, Pöggstall, Poysdorf, Retz, Scheibbs, Schrems, Schwechat, St. Pölten, St. Valentin, Stockerau, Tulln, Waidhofen/Thaya, Waidhofen/Ybbs, Wien, Wr. Neustadt, Wieselburg, Wolkersdorf, Ybbs, Zwettl, Zistersdorf



Die Niederösterreichische Versicherung

Wir schaffen das.

www.noever.at

fit @t work – Aboservice

Es gibt in Ihrem Betrieb sicherlich noch weitere Personen, die sich für Gesundheit, Fitness und Sport interessieren. Sollten Sie diese Personen kennen, dann geben Sie ihnen die Möglichkeit, dieses Fitmail auch zu erhalten. Faxen Sie den ausgefüllten Abschnitt bitte an **02742/21529-13** oder schicken Sie einfach ein Email mit den entsprechenden Daten an **office@noe-betriebssportverband.at**.

Bitte senden Sie das Fitmail des Niederösterreichischen Betriebssportverbandes gratis auch an:

Nachname: Vorname: Funktion: E-Mail:

Nachname: Vorname: Funktion: E-Mail:

Nachname: Vorname: Funktion: E-Mail:

P.b.b. 12Z039377M – 3100 St. Pölten

Retouren an: NÖ Betriebssportverband, Ferstlerg. 8/1, 3100 St. Pölten

Impressum:
Redaktion: Tom Bläumauer, Christian Barnath, Christof Kopp, Tullnerstraße 44, 3451 Michelhausen;
Herausgeber: NÖ Betriebssportverband, Ferstlergasse 8/1, 3100 St. Pölten; Druck: Gerin Druck,
2120 Wolkersdorf; Anzeigenberatung: Stefanie Wegscheider, 0664/2365729,
wegscheider@innovaverlag.at; Medieninhaber: Innova Verlag GmbH, Offenlegung nach § 25
Mediengesetz siehe: www.innovaverlag.at/offenlegung

nö**betriebs**
sportverband