

fit@twork

Das Fitmail für Ihren Arbeitsplatz

6/2014

20 Jahre „Gesunde Gemeinde“ in NÖ

Über 350 Kommunen setzen auf Gesundheit, Fitness und Ernährung

Die Gemeinden unseres Landes sind nicht nur Drehscheiben für Politik und Gesellschaft, sondern sie übernehmen zunehmend auch gesundheitliche Verantwortung. Im Rahmen der NÖ Aktion „Gesunde Gemeinde“ bieten bereits 350 Kommunen Aktivitäten und Veranstaltungen im Jahreskreislauf für mehr Gesundheit und Lebensqualität für ihre Bürgerinnen und Bürger und verpflichten sich gleichermaßen im eigenen Wirkungsbereich – ob in der Schule, im Kindergarten oder am Gemeindeamt – auf Gesundheit, Fitness und Ernährung zu achten. Seit nunmehr 20 Jahren werden regionale und damit maßgeschneiderte Gesundheitskonzepte von Bürgerinnen und Bürgern gemeinsam mit landesweit rund 15 Gesundheitsberaterinnen und Gesundheitsberatern erarbeitet und umgesetzt. Pro Monat finden dadurch landesweit rund 50 Veranstaltungen im Rahmen der Aktion statt.

Gesundheit vor der Haustür

Die Gesundheitsförderung und -prävention soll direkt vor die Haustür der Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher gebracht werden, um so die Eigenverantwortung für die eigene Gesundheit zu stärken. Die Gesundheitskonzepte in den Gemeinden sind daher genau an die Bedürf-

nisse und Wünsche der Bevölkerung angepasst. Inhaltliche Schwerpunkte konzentrieren sich dabei auf die Bereiche Ernährung, Bewegung, mentales Gesundheitssein, Vorsorge/Medizin und Umwelt/Natur.

Vielfalt der Gemeinden

Das Angebot ist bunt: so konnten im Vorjahr zum Beispiel in der Gemeinde Allhartsberg im Bezirk Amstetten 20 Veranstaltungen vom „Fasten im Alltag“ bis hin zu „Malen mit Yoga“ durchgeführt werden, in Lunz am See im Bezirk Scheibbs wurde unter anderem ein Line-Dance Kurs für Senioren durchgeführt, während die Gemeinde Perchtoldsdorf im Bezirk Mödling über 20 medizinische Vorträge zu den gängigsten Krankheitsbildern und ihrer Prävention veranstaltete.

Oberstes Prinzip: Bürgerbeteiligung

Alle Veranstaltungen und Projekte im Rahmen der Aktion „Gesunde Gemeinde“ sind partizipativ, das heißt, möglichst viele Gemeindebürgerinnen und Gemeindebürger sollen die Möglichkeit haben, sich sowohl bei der Ideenfindung und Planung als auch bei der Umsetzung aktiv einzubringen und mitzugestalten. Neben den eigenen Gemeindeaktivitäten werden auch landesweite Schwerpunkte gesetzt. So



„Gesunde Gemeinde“ wurde auf Initiative von LH-Stv. Wolfgang Sobotka gestartet, 350 Gemeinden sind bereits dabei. Aktivitäten für Jung und Alt sorgen seit 20 Jahren für mehr Gesundheit und Fitness

wurde erst kürzlich ein Leitfaden für die Gemeinschaftsverpflegung erarbeitet, um in Kantinen und Schulküchen das Verpflegungsangebot zu verbessern.

Betriebliche Gesundheitsförderung

Neben den Gemeindeaktivitäten bietet das Land NÖ auch Maßnahmen für einen „Gesunden Betrieb“ an. Eine gesundheitsförderliche Einzelmaßnahme, wie zum Beispiel „Der Gesunde Obstkorb“, betriebliche Lauffreize, ein betrieblicher Gesundheitstag oder Ähnliches kann ein gutes Mittel sein, um Gesundheitsförderung im Betrieb zum Thema werden zu lassen. Auch dabei stehen interessierten Unternehmen und Mitarbeitern professionelle Beraterinnen und Berater zur Verfügung.

Alles zum Thema Gesundheit in Niederösterreich unter www.noetutgut.at

Save the Date: 43. Landes-Betriebs-Skimeisterschaften in Puchenstuben

Die 43. Landes-Betriebs-Skimeisterschaften finden am 7. Februar 2015 in Puchenstuben statt. Der Bewerb wird vom WSV Puchenstuben durchgeführt. Betriebssportler und Betriebssportlerinnen aus ganz Niederösterreich können dort in den Bewerbungen Einzel- und Mannschaftswertung an den Start gehen. Anmeldungen sind bei Fritz Auer möglich: fritz.auer@hotmail.com, 0664 274 88 10.

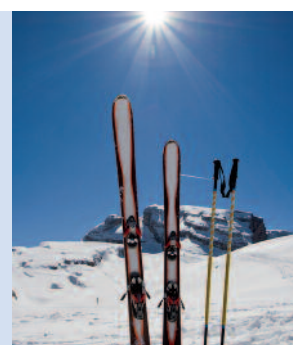


Foto: Gerilla - Fotolia.com

C ! 98:<3* 1:.; * =; +52, 4

&

%

!

\$

"



8-8 . 1 5') 2.1 592 ::



. +:=*: 2; ;<8, 4
27 6; <. <<. 7 =7- %2745*: 7
D . +:=*:
. 6 ;<8, 4; 98:< 78. , 86



8-8 . *1299 (2-18):

D:A ' *=(+. :)0 %12<. 8? 7 *6
! . 66. :270
H:B
??? B*=+. :+. :0 *<

9:25 /2< <? 8:4 2:6. 75*=/ - . :
7- =; <:2. +. 26 ! <* -<5*=/ 27
%*2-18/. 7 &+++;
9:25
??? /2k* <?8:4 * <

8-8 . : -8. k 857. 77

*2 :876*7 27 ! < E5<. 7
*2
??? 2:876*7; <98. 5. 7 , 86

8-8 . 2.1 : : 14

=72 @87. ; ; 85/ 9. 7 27
<A. 7+ : =00
D =72
??? 5A87. ; ; 89. 7 , 86

=52 %*, 1* =. : * -<*0. 27
* =<. : 7 +. 2 :. 6;
D =52
??? ?*, 1* =. : : * -<*0. * <

8-8 . 8. / 5*8687

=0 =; < C : * =. 75* =/ 27
! < E5<. 7
=0 =; <
??? 78. ! : * =. 75* =/ * <

8-8 . 1 : : * =. 75* =/

! . 9<. 6+ . : 7< % #
6* : * <187 :. 6; * 7 - . : 87* =
\$. 9<. 6+ . :
??? ?*, 1* =6* : * <187 , 86



8-8 . : 2B27 =12

8>. 6+ . : . <:2. +; ! 42
27/*1:4 =; ;
7- . 8>. 6+ . : 7H1. :. 7/8; *+
8>. 6+ . : * =/ ??? /2k* <?8:4 * <

8-8 . #. 027* 8-: 2 :

. A. 6+ . : * <. 27 8: 6* <287; %
27 %: . =; <* -<
. B. 6+ . :
??? 1; > * @270 * <

► Fortsetzung von der Innenseite

Fit@work: Nach deinem Sieg bei der Vierschanzentournee ist dein Bekanntheitsgrad von heute auf morgen gestiegen – erkennen dich die Passanten jetzt schon auf der Straße?

Thomas Diethart: Ja. Das passiert mir jetzt schon immer öfter. Aber mittlerweile ist diese Situation nicht mehr so neu für mich und ich habe mich daran gewöhnt – und eigentlich macht mir das auch Spaß.

Fit@work: Welche Tipps & Tricks kannst du jungen Menschen geben, die ebenfalls Skispringer werden wollen?

Thomas Diethart: Ich kann nur Folgendes raten: Das Wichtigste beim Skispringen ist die mentale Stärke. Es ist wichtig, dass man ehrgeizig ist und hart für sein Ziel arbeitet. Das bedeutet auch, dass man den Kopf nicht hängen lassen darf, wenn es einmal nicht so gut läuft.

Fit@work: Thomas, kann man vom Skispringen leben?

Thomas Diethart: Ich würde sagen, dass man sicher gut um die Runden kommt, wenn man gut darin ist.

Fit@work: Wie sehen deine Ziele in dieser Saison aus? Gibt es ein persönliches Highlight, auf das du dich besonders freust?

Thomas Diethart: Primär ist es mir wichtig, dass ich den Wettkampfrhythmus gut aufnehme und gleich gut durchstarten kann. Außerdem erhoffe ich mir, dass ich so lange wie möglich ein gutes Level halten kann. Besonders freue ich mich in dieser Saison auf den Sprung auf dem Kulm. Da ich in der letzten Saison ein bisschen krank war, durfte ich nicht starten und versuchte stattdessen mich zu regenerieren. Umso mehr bin ich nun darauf gespannt, zumal die Schanze auch umgebaut und dabei vergrößert wurde – darauf freue ich mich wirklich schon sehr. ■



Foto: © Erich Mareschik

Thomas Diethart beim Empfang in seiner Heimatgemeinde Michelhausen



Der Turnsaal der Volksschule Michelhausen erstrahlt nun im neuen Design und mit neuem Namen

**Raiffeisen
Meine Bank**

Der
**PENSIONS-
CHECK**
Jetzt in Ihrer Raiffeisenbank.

**Finden Sie die richtigen
Instrumente für Ihre Vorsorge.**

Sprechen Sie mit Ihrem Raiffeisenberater über Ihren Vorsorgebedarf und finden Sie gemeinsam heraus, welche Vorsorgeprodukte am besten zu Ihnen passen. Nähere Infos auch unter raiffeisen.at

Jetzt online Vorsorge-Orchester dirigieren und gewinnen.

Besinnliche Adventzeit und bleiben Sie gesund



Der Betriebssportverband NÖ blickt auf ein bewegtes Jahr 2014 zurück. Gesundheit, Sport und Bewegung rücken immer

mehr ins Bewusstsein der Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher. Zahllose Aktionen und Veranstaltungen in Betrieben, Gemeinden und Vereinen unseres Landes bringen das zum Ausdruck.

Aber nicht nur der sogenannte Breitensport wächst, Niederösterreich kann genauso im Spitzensport große Erfolge für sich verbuchen. Um fit und gesund zu bleiben bietet auch der Alltag viele Möglichkeiten. Deshalb stellen wir im NÖ Betriebssportverband mit unserem Magazin „fit@work - das Fitmail für Ihren Arbeitsplatz“ auch die komplette Bandbreite an Aktivitäten in unserem Land dar. Spitzen- und Breitensport, Veranstaltungen und Aktionen und auch Bewegungs- und Ernährungstipps für zu Hause und den Arbeitsplatz. Denn klar ist: Schon ein geringes Maß an Sport und Bewegung kann die Lebensqualität entscheidend heben.

Wir bedanken uns seitens des NÖ Betriebssportverbandes bei allen Leserinnen und Lesern, Partnerinnen und Partnern und Mitgliedern für die Aktivitäten und die Zusammenarbeit im vergangenen Jahr und wünschen Ihnen allen einen besinnlichen Advent, einen guten Rutsch und auch im Jahr 2015 viel Gesundheit und Glück.

LABg. Gerhard Karner
Präsident des NÖ Betriebssportverbandes

BR Bernhard Ebner
Vizepräsident des NÖ Betriebssportverbandes



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; Anzeigenverwaltung: Media Contacta Ges.m.b.H., Teinfaltstraße 1/10, 1010 Wien,
Tel.: 01/5232901, Fax: 01/5232901-3391, E-Mail: office@mediacontacta.at; Medieninhaber:
Innova Verlag GmbH, Offenlegung nach § 25 Mediengesetz siehe: www.innovaverlag.at/offenlegung

nö**betriebs**
sportverband