

fit@twork

Das Fitmail für Ihren Arbeitsplatz

6/2016

Das war der Betriebs-Ski-Einfahrkurs 2016

Der jährliche Betriebs-Ski-Einfahrkurs ist bereits fester Bestandteil im niederösterreichischen Betriebssport-Kalender und fand in diesem Jahr am ersten Adventswochenende, von 25. bis 27. November, statt.



Die 24. Auflage des Betriebs-Ski-Einfahrkurses wurde, so wie auch schon in den Jahren davor, in Schladming abgehalten und startete am Freitag, den 25. November mit der individuellen Anreise der Teilnehmer. Einige Betriebs-Skisportler konnten es kaum erwarten und nutzten den Freitagnachmittag bereits zum Skifahren. Mit dem reichhaltigen Abendprogramm startete der Einfahrkurs dann offiziell mit Filmvorführungen auf der Großleinwand. Gezeigt wurden neben Fotos des Einfahr-

kurses 2015, Filme zur Skitechnik aber auch der Film „Flammen der Hoffnung“ zu den Special Olympics, die 2017 in Schladming stattfinden werden.

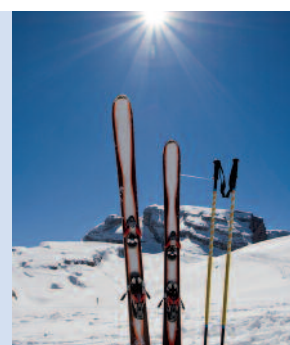
Am Samstag durften dann endlich alle Betriebssportler und Betriebssportlerinnen auf die Piste um mit dem Training zu beginnen. Das Riesentorlauf-Training wurde bei besten Wetterbedingungen auf der Hochwurzen abgehalten. Unterstützt durch professionelle Trainer konnten die

Teilnehmer Ihre Fahrtechnik ausbauen. Neben dem Training auf der Piste wurden aber auch Informationen zur Skiausrüstung übermittelt.

Der Betriebs-Ski-Einfahrkurs fand, zur Freude der Veranstalter, viel Anklang und unter die Stammgäste haben sich auch wieder neue Teilnehmer gemischt, die an diesem Wochenende neben der Skitechnik auch an der körpereigenen Fitness arbeiten konnten. ■

Save the Date: 45. NÖ Landes-Betriebs-Skimeisterschaften in Waidhofen/Ybbs-Forsteralm

Die 45. NÖ Landes-Betriebs-Skimeisterschaften finden am 29. Jänner 2017 auf der Forsteralm in Waidhofen/Ybbs statt. Betriebssportler und Betriebssportlerinnen aus ganz Niederösterreich können dort in den Bewerben Einzel- und Mannschaftswertung an den Start gehen. Anmeldungen sind bei Fritz Auer möglich: fritz.auer@hotmail.com, 0664 274 88 10.



C " 879;2) 09-:) <: *41+3

- " #! "\$ # \$ "\$ " , # \$ "" " ' " " ! "\$ \$ #
" # % # " * # \$! "\$ # ") (%# ## \$



D66-9 C)6, -:
-;91- *: " 315-1: ; -9: +0) .; -6 16
&)1, 07.-6 ' ** : A 79: ; -9)45
B44+7
<<< ,/9' 9<571 ' 9

- *9<)9 4816- " 31 & 16
" ; 791;@ " +0>-1@
(/8 + (7: ' 7
<<< 89357/9>).

D9@ &01;- 7>6)5
()<* -9* -9/ " -55-916/
B7>
<<< 8+33+7/4-)53

8914 .1; ; >793 195-64) <. , -9
6, <: ;91- 16 &)1, 07.-6 ' ** :
67/2
<<< ,/9' 9<571 ' 9

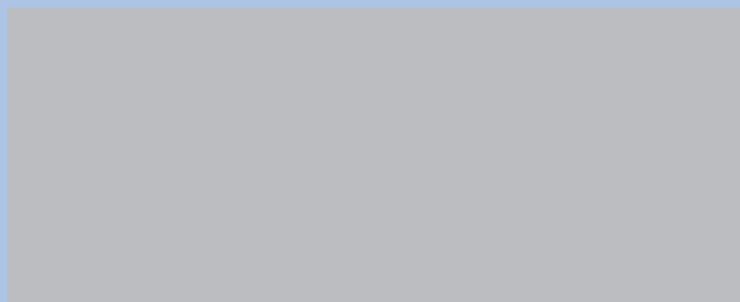
)1 9765)6 16 " ; E4;-6
' /
<<< /7543' 48965+2/4)53

<61 %) , -6) ; ; -9:
89-: -6; - , *? " ! # C
(/8 : 4/
<<< (+') . ; 522+ = (' 2 (' * +4 ' 9

<41 &) +0) <-9 !) , ;) / - 16
) < ; -96) 6 , -9 76) <
(/8 : 2/
<<< <') . ' : +77' *9' - + ' 9

</<: ; C 9) <-64) <.
16 " ; E4;-6
: -: 89
<<< 45+ ,7' : +42' : , ' 9

" -8; -5* -9 6; & \$
5)9) ; 076 16 9-5:) 6 , -9 76) <
! +69+3(+7
<<< <') . ' : 3' 7' 9. 54)53



3; 7* -9 97B-9 9-1: , -:
) 6, -: 1-, -9E: ; -99-1+0
(/8 195(+7
<<< ' 7+4' 45; ' ' 9

7=-5* -9 -;91- *: " 31
16.) 093<9:
4*+ 5; +3(+7 4B. +7+ 4,58' (
5; +3(+7' : , <<< ,/9' 9<571 ' 9

-@ -5* -9 &-4; 5-1: ; -9: +0) . ;
, -9) ; -16 795) ; 176-6
16 " +0>-+0);
+>+3(+7
<<< ,573' 9/54 *' 4)+

► Fortsetzung von der Innenseite

mit einer Jause aufwartet und Sie danach aber noch zum großen Abendessen bei Ihren Eltern geladen sind. Meist stellen wir unsere eigenen Wünsche hinten an – wenn Sie Ihren Lieben offen und ehrlich sagen, dass Sie etwas mehr Freiraum an den Feiertagen wünschen, wird man Ihnen für Ihre Ehrlichkeit bestimmt nicht böse sein und Ihre Wünsche respektieren.



Foto: Syda Productions/fotolia

Verbringen Sie Zeit im Freien

An Weihnachten wird ohnehin zu viel gegessen – verabreden Sie sich daher einfach zu einem gemeinsamen Spaziergang oder nehmen Sie Ihre Kinder mit zum Eislaufplatz und nutzen dort die Gelegenheit sich mit Ihren Lieben zu treffen. Beschäftigung an der frischen Luft tut Ihrem Körper und Ihrer Seele bestimmt gut.

Entspannen Sie im Warmen

Gönnen Sie sich in Ihren Ruhezeiten ein heißes Schaumbad. Wenn es draußen kalt und finster ist, gibt es oft nichts Schöneres als sich mit einem guten Buch in die Badewanne zu legen um sich vom Alltag zu erholen.

Achtung bei Alkohol

Neben den schweren Mahlzeiten an den Feiertagen ist auch der Faktor Alkohol ein wichtiger Punkt. In Kombination mit üppigen Speisen kann er für ein ordentliches Durcheinander in unserem Organismus sorgen. Versorgen Sie daher Ihren Körper

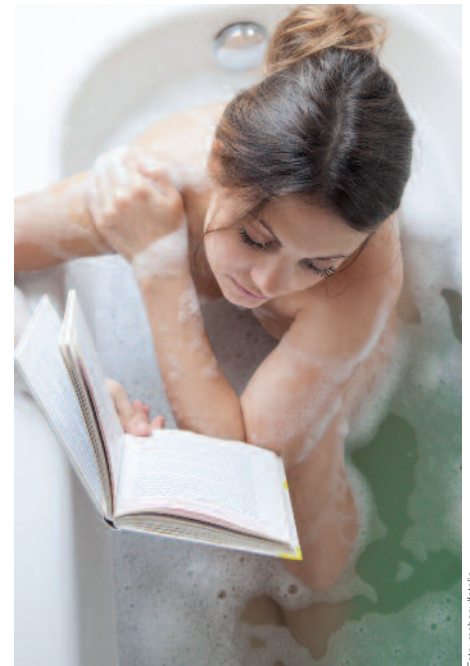


Foto: mahony/fotolia

mit genügend Flüssigkeit in Form von Wasser. Verzichten sie auf unnötige Kalorien, die sich in Fruchtsäften verstecken und gönnen Sie sich stattdessen einen köstlichen Keks. ■

**Raiffeisen
Meine Bank** 

**Frohe
Feiertage!**

Meine Region. **Meine Bank.**

„Frohe Weihnachten und bleiben Sie fit“



Foto: charakter.phots Philipp Meinhart

Der NÖ-Betriebssportverband blickt auf ein bewegtes Jahr 2016 zurück. Im Juli dieses Jahres hat Bundesrätin Sandra Kern die Führung des NÖ-Betriebssportverbandes von Landtagspräsident Gerhard Karner übernommen. Die Planungen für Projekte und Aktivitäten für das kommende Jahr befinden sich derzeit in der Zielgeraden.

Gesundheit, Sport und Bewegung rücken immer mehr ins Bewusstsein der Niederösterreicherinnen und Niederösterreicher. Zahllose Aktionen und Veranstaltungen in Betrieben, Gemeinden und Vereinen im ganzen Land bringen dies zum Ausdruck. Tägliche Bewegung und regelmäßiger Sport sind wesentliche Faktoren für den Erhalt der eigenen Gesundheit. Gerade Betriebe leisten hierbei einen wichtigen Beitrag, weil sie Starthilfe für einen bewegten Berufsalltag sein können. Denn gesun-

de und motivierte Mitarbeiter sind das Erfolgskapital von Unternehmen. Mit dem Magazin „fit@work“ geben wir Ihnen regelmäßig einen interessanten Einblick in sportliche Aktivitäten im ganzen Land und liefern Ihnen auch Bewegungs- und Ernährungstipps für den Arbeitsplatz.

Im Namen des NÖ Betriebssportverbandes bedanke ich mich bei allen Leserinnen und Lesern sowie bei allen Partnerinnen und Partnern für ihre Treue und die gute Zusammenarbeit im ablaufenden Jahr 2016. Ich wünsche Ihnen allen eine besinnliche Weihnachtszeit und alles Gute im Jahr 2017. Bleiben Sie fit.

Sandra Kern

Bundesrätin Sandra Kern
Präsidentin 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; Anzeigenberatung: Stefanie Wegscheider, 0664/2365729,
wegscheider@innovaverlag.at; Medieninhaber: Innova Verlag GmbH, Offenlegung nach § 25
Mediengesetz siehe: www.innovaverlag.at/offenlegung

nö**betriebs**
sportverband