

Als Anbieter/innen der Vorträge und Workshops stehen Ihnen folgende Personen zur Verfügung:



Mag. Dr. Hannes Pratscher
Sportwissenschaftler und
Rückenexperte



Mag.ª Alexandra Pibil
Sportwissenschaftlerin mit
Schwerpunkt Gesundheits-
vorsorge, Smovey Instruktorin

ASKÖ Wien –

Mobile Fit Check Bus Testung
durch Sportwissenschaftler-
innen und Sportwissenschaftler
des ASKÖ Wien



Als zusätzliches Angebot bieten wir betriebsübergreifende Workshops „**Mitarbeiter/innen bewegen Mitarbeiter/innen**“ in der Wiener Gebietskrankenkasse an. Kosten für diesen zweitägigen Workshop belaufen sich auf **EUR 100,00 pro Teilnehmer/in**.

BETRIEBLICHE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG **BGF**

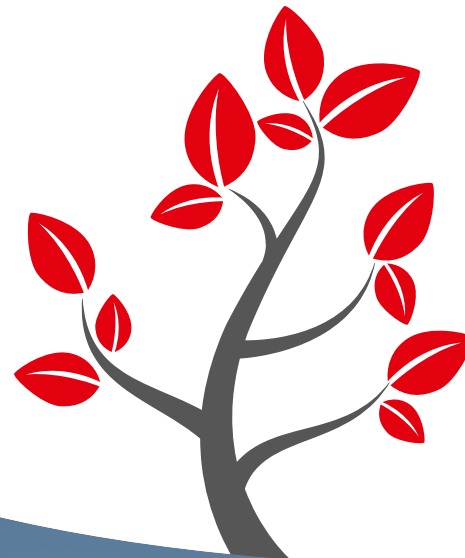
Für nähere Informationen und Buchungsanfragen steht Ihnen die Mitarbeiterin der Wiener Gebietskrankenkasse gerne per Email unter bgf@wgkk.at bzw. telefonisch zur Verfügung:

Wiener Gebietskrankenkasse
10., Wienerbergstraße 15 – 19



Mag.ª Sandra Neundlinger
Tel.: +43 1 601 22-2697

www.wgkk.at



Herstellung & Druck:
Wiener Gebietskrankenkasse, 10.,
Wienerbergstraße 15 – 19
Redaktion: GSP
Satz- und Druckfehler vorbehalten.
Design & Gestaltungskonzept:
Oswald Visual Communication GmbH,
sonja.oswald@flammen.at
Bildquelle: Shutterstock



BETRIEBLICHE
GESUNDHEITSFÖRDERUNG **BGF**

MAßNAHMENANGEBOTE BEWEGUNG

KOSTENGÜNSTIGE VORTRÄGE UND
WORKSHOPS ZUM THEMA
„BEWEGUNG“

KOSTENGÜNSTIGE VORTRÄGE UND WORKSHOPS ZUM THEMA „BEWEGUNG“

Im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung unterstützt die WGKK Ihr Unternehmen auch mit **kostengünstigen Maßnahmenangeboten**. Zu den folgenden Themen bieten wir Ihnen Vorträge, Workshops und sportwissenschaftliche Untersuchungen an:

Vorträge:

- 🍷 Ausgleichsgymnastik rund um den Schreibtisch
- 🍷 Bewegung wozu?
- 🍷 Bewegung als Ausgleich bei körperlicher Arbeit
- 🍷 Fit in einer Minute – noch fitter in 5 Minuten
- 🍷 Gesunder Rücken
- 🍷 Power for leading – Bewegung für Führungskräfte

Eintägige Workshops:

- 🍷 Ausgleichsgymnastik rund um den Schreibtisch inkl. Übungen
- 🍷 Bewegung als Ausgleich bei körperlicher Arbeit inkl. Arbeitsplatzanalyse
- 🍷 InfoMotion Day – Ein bewegter Tag
- 🍷 Wege zu einem gesunden Rücken



„Der mobile Fit Check Bus“

Gesundheitschecks für den Haltnungsapparat inkl. Auswertungsmappe und Bewegungsempfehlungen.



Mitarbeiter/innen bewegen Mitarbeiter/innen (zweitägiger Workshop):



Das Programm MbM bildet Mitarbeiter/innen als interne Bewegungsmultiplikatorinnen und Bewegungsmultiplikatoren aus. In diesem Workshop werden Mitarbeiter/innen aus Ihrem Betrieb als Multiplikatorinnen und Multiplikatoren ausgebildet, um Bewegungsprogramme in Form von Kurzpausenübungen mit ihren Kolleginnen und Kollegen durchzuführen. Dafür werden in diesem Seminar kurze Mobilisations-, Koordinations-, Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen erlernt und Umsetzungstipps gegeben. Dieser Workshop wird von Herrn Mag. Dr. Hannes Pratscher angeboten.

Jeder Betrieb, der die Charta unterschrieben und ein aktives BGF Projekt bzw. BGF im Regelbetrieb in Kooperation mit der Wiener Gebietskrankenkasse durchführt, kann ein limitiertes Kontingent mit **50%iger Refinanzierung durch die WGKK** buchen.

Kosten pro Vortrag: **EUR 400,00**
inkl. USt

Kosten pro ganztägigem Workshop und Mobiler Fit Check Bus für 12 Teilnehmer/innen **EUR 1.200,00**
inkl. USt

Kosten pro zweitägigem Workshop: **EUR 2.400,00**
inkl. USt

🍷 50%ige Refinanzierung durch die WGKK!

