

Betriebliche
Gesundheits-
management
Pflegeverband
Bruck/Mürzzuschlag



***BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG
PFLEGEVERBAND BRUCK-MÜRZZUSCHLAG***

2026

***GESUNDHEIT GESTALTEN –
GEMEINSAM. NACHHALTIG.
VERNETZT***

*„SORGE DICH GUT UM DEINEN KÖRPER.
ES IST DER EINZIGE ORT, DEN DU ZUM LEBEN HAST.“
JIM ROHN*

Vorschau auf 2026

Das Motto „**Gesundheit gestalten – Gemeinsam. Nachhaltig. Vernetzt.**“ beschreibt einen ganzheitlichen Ansatz zur modernen Gesundheitsförderung und -versorgung. Es steht für die Überzeugung, dass Gesundheit nicht nur ein individuelles Anliegen ist, sondern eine gesellschaftliche Gestaltungsaufgabe, die verschiedene Akteure einbindet.

Die drei Kernaspekte lassen sich wie folgt beschreiben:

- **Gemeinsam (Partizipation):** Im Zentrum steht der Mitarbeiter/die Mitarbeiterin. Lösungen werden nicht über die Köpfe hinweg, sondern durch Mitbestimmung und Kooperation zwischen den Mitarbeiter:innen, den Gesundheitsbeauftragten und der Gesundheitsmanagerin entwickelt
- **Nachhaltig (Zukunftsorientierung):** Dieser Punkt umfasst zwei Dimensionen:
 - **Langfristigkeit:** Die Schaffung von Strukturen, die über kurzfristige Projekte hinausgehen und dauerhaft die Lebensqualität sichern.
 - **Ökologische & soziale Verantwortung:** Die Verknüpfung von Gesundheit mit Ressourcenschonung und der Reduzierung sozialer Ungleichheit.
- **Vernetzt (Häuserübergreifend):** Eine moderne Versorgung erfordert die digitale und strukturelle Vernetzung verschiedener Einrichtungen..

Das Jahr 2026 steht unter dem Motto „**Gesundheit gestalten**“ stehen.

Mitarbeiter können ihre Gesundheit im Jahr durch eine Kombination aus verhaltensbezogenen Gewohnheiten und der aktiven Mitgestaltung ihrer Arbeitsbedingungen fördern.

Aktive Gestaltung des Arbeitsalltags

- Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sollen in ihren Pausen Bewegung integrieren, (z.B. Dehnen)integrieren, um : Verspannungen vorzubeugen und die Durchblutung zu fördern.

- Mitarbeiter:innen sollen Ergonomie nutzen und die Pflegebetten auf Arbeitshöhe einstellen sowie die Bildschirmarbeitsplätze (Stuhl, Monitorhöhe) optimal einstellen.
- **Gesunde Ernährung in Form einer** ausgewogenen Zufuhr von Obst, Gemüse und Vollkornprodukten wird empfohlen. Fettreiche Speisen und Zucker, um das Energielevel stabil zu halten., sollen reduziert werden.

Psychische Gesundheit und Stressmanagement

- Durch das Priorisieren von Aufgaben und das Setzen realistischer Ziele kann übermäßige Arbeitsbelastung reduziert werden.
- Kurze Meditationen, Achtsamkeitsübungen oder Atemtechniken helfen bei der Stressbewältigung direkt am Platz.
- Klare Kommunikation, wenn Konzentrationsphasen benötigt werden, beispielsweise durch Stummschalten des Handys oder ein „Beschäftigt“-Schild.

Beteiligung und Prävention

- Mitarbeiter können sich in betrieblichen Arbeitskreisen, den Gesundheitszirkeln engagieren, um gemeinsam mit Kollegen Gesundheitsmaßnahmen zu planen und die Kommunikation im Team zu verbessern.
- Aktive Nutzung der, vom Arbeitgeber angebotenen Kurse (z. B. Stressprävention, Rückenschule).
- Bei Belastungen können SOS – Gespräche in Anspruch genommen werden oder aber Unterstützung von externen Stellen wie die fit2work-Personenberatung anonym und kostenlos in Anspruch genommen werden.

Der Hauptschwerpunkt soll allerdings darin liegen, den Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen bewusst zu machen, dass jeder und jede für seine/ihre Gesundheit eigenverantwortlich ist und sich Zeit nehmen sollte, um gesund zu bleiben und entsprechende Maßnahmen in Anspruch nehmen sollte.

ANGEBOTE

○ ONLINE-ANGEBOTE

Onlinekurs werden auf Wunsch angeboten.

○ ANGEBOTE BVAEB

BEWEGUNG

▪ **Bewegung am Arbeitsplatz - Bewegter Arbeitsalltag**

Ziel:

- Kräftigung, Koordination und Mobilisation des Körpers

Inhalt:

- Arbeitsplatzspezifische Verhältnisse lassen oft nur eingeschränkte Bewegungen zu, die zu muskulären Problemen und Verspannungen führen. Einfach in den Arbeitsalltag integrierbare Übungen

▪ **Outdoor-Training**

➤ **Smovey-Training**

Ziel:

- Stärkung und Kräftigung der Muskulatur
- Koordinationsverbesserung

Inhalt:

- Kombination von Bewegungs-, Balance-, Gedächtnis- und Koordinationsübungen

➤ **Nordic Walking: Anfängerinnen und Anfängerkurs sowie Fortgeschrittenenkurs**

Inhalt:

- Erlernen der Technik
- Verbesserte Umsetzung im Fortgeschrittenenkurs

➤ **Kurzworkouts für den ganzen Körper**

Ziel:

- Verbesserung der Fettverbrennung

Inhalt:

- Hochintensive Intervalle wechseln sich mit aktiven Pausen ab (z.B..30 Sekunden Kniebeugen, 30 Sekunden Joggen), Übungen mit eigenem Körpergewicht oder leichten Gewichten

▪ **Training mit und ohne Geräte**

➤ **Gesunder Rücken**

Ziel:

- Rückengesundheit langfristig erhalten durch leicht in den Alltag integrierbare Dehn-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen

Inhalt:

- Entgegenwirken von Rücken- und Haltingsbeschwerden in ungünstiger Körperhaltung wie Heben und Tragen und muskuläre Dysbalancen

➤ **Faszientraining**

Ziel:

- gezielte Übungen zur Beeinflussung des Auf- und Umbaus der Faszien

Inhalt:

- reibungslosen Funktionieren der Faszien ist Voraussetzung für effektives, ökonomisches und beschwerdefreies Training

➤ **Koordinationstraining**

Ziel:

- Förderung der Alltags- und Sozialkompetenzen. Stärkung der Beweglichkeit und Förderung der Verbindung zwischen den Sinnesorganen

Inhalt:

- Schulung von Kraft- Ausdauer und Beweglichkeit

➤ **Mini-Band-Workshop: Kleines Band - große Wirkung**

Ziel:

- Kräftigung und Koordination

Inhalt:

- Nutzen des Mini-Bands sowie praktische Trainingsübungen, die im täglichen Arbeitsalltag einfach und unkompliziert umgesetzt werden können

➤ **Ein Trainingsgerät für überall: Fit mit dem Thera-Band**

Ziel:

- Verbesserung der Körperhaltung, Mobilität und Flexibilität, Kraftzuwachs gezielter Muskeln

Inhalt:

- Kräftigungsübungen für alle Muskelpartien gelenkschonend durchführen, leicht in den Arbeitsalltag integrierbare Ausgleichsübungen

➤ **Stabilisationstraining**

Ziel:

- Langfristige Erhaltung der Leistungsfähigkeit und Beweglichkeit

Inhalt:

- Stärkung und Kräftigung zur Vorbeugung von Verletzungen und Ausgleich von Dysbalancen

ERNÄHRUNG

▪ **Gesundheitsfördernde und nachhaltige Ernährungsformen**

➤ ***Gesunde Ernährung***

Ziel:

- Ernährung als gesundheitsfördernde Maßnahme und Relevanz von Qualität und Genuss

Inhalt:

- Umfassende Information inklusive Genussinspiration und Praxisorientierung

➤ ***Gewichtsreduktion - langfristig und gesund abnehmen***

Ziel:

- nachhaltige Gewichtsverringern und Gewichtsstabilisierung

Inhalt:

- Kombination von gesunder Ernährung und regelmäßiger Bewegung inklusive Umgangs mit Rückschlägen und Essen in Stress-Situationen

▪ **Zielgruppenorientierte Ernährung**

➤ ***Fit im Job - richtig essen und trinken im Arbeitsalltag***

Ziel:

- optimale Ernährung am Arbeitsplatz zur Erhaltung von Leistungsfähigkeit und Konzentration

Inhalt:

- wertvolle Tricks, um richtiges Essen zu lernen und alte Gewohnheiten zu ändern

➤ ***Brainfood - durch richtige Ernährung geistig fit und leistungsfähig bleiben***

Ziel:

- sinnvoller Einsatz im Arbeitsalltag

Inhalt:

- Lebensmittel, die durch ihre Inhaltsstoffe die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns besonders unterstützen

➤ ***Was Sportler brauchen – richtig essen und trinken beim Sport***

Ziel:

- Positive Beeinflussung durch angepasste Ernährung
- Für Personen, die mehr als fünf Stunden pro Woche Sport betreiben

Inhalt:

- Sport-Basisernährung und angepasste Ernährung inklusive Zusatznahrung

➤ ***Fit ins Alter mit der richtigen Ernährung***

Ziel:

- Aufrechterhaltung der Fitness durch richtige Ernährung

Inhalt:

- Vitalstoffbedarf im Alter
- Bewegung und Gewicht sowie Muskelaufbau und -erhaltung

▪ **Lebensmittelmythen und Trends**

➤ ***Unser Darm – Gesundheit aus der Körpermitte***

Ziel:

- Unser Darm stellt einen essentiellen Gesundheitsfaktor dar.

Inhalt:

- "Immunorgan" Darm als Ausgangspunkt der Energiebereitstellung
- Einfluss des Darms auf das Herz

➤ **Ernährungsweisen - Vegetarismus & Veganismus im Überblick**

Ziel:

- Kennen der Unterschiede

Inhalt:

- Definition der beiden Ernährungsformen
- Warum vegetarisch oder vegan leben und worauf gilt es zu achten

➤ **Aktuellen Ernährungstrends auf der Spur**

Ziel:

- Welche Trends wären für mich geeignet

Inhalt:

- Aktuelle Ernährungstrends mit Vor- und Nachteilen und gesunde Alternativen auf Grundlage aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse.

➤ **Ernährungsmythen unter der Lupe**

Ziel:

- Welche Trends sind für mich gut und "was lasse ich lieber sein"?

Inhalt:

- Welche Informationen rund um das Thema "Ernährung" sind richtig
- wie und wo findet man wissenschaftliche Fakten

➤ **"Immunonutrition" - Ernährung fürs Immunsystem**

Ziel:

- Welche Lebensmittel und Inhaltsstoffe sind wichtig für ein gut funktionierendes Immunsystem?

Inhalt:

- Bedeutung von Vitaminen, Mineralstoffen, sekundärer Pflanzenstoffe für das Immunsystem
- Tipps für die Zubereitung und Lagerung immunstärkender Lebensmittel

▪ **Lebensmittelkunde und Kochworkshops**

➤ ***Easy Cooking – schnelle und gesunde Gerichte passend zu jeder Jahreszeit***

Ziel:

- Regionalität und Saisonalität auch dann, wenn es flott gehen muss

Inhalt:

- Rasche und einfache Zubereitung gesunder Mahlzeiten im Wandel der Jahreszeiten

➤ ***Mit Köpfchen durch den Supermarkt: "Schau auf's Etikett"***

Ziel:

- Weniger/Keine falschen Entscheidungen durch Überangebot und Reizüberflutung

Inhalt:

- Verstehen der Produktinformationen, Lebensmittel- und Nährwertkennzeichnungen, Allergenen und Zusatzstoffen

➤ ***Zucker – wie Sie der Zuckerfalle entkommen***

Ziel:

- Betrachtung und Auswirkungen auf den Körper

Inhalt:

- Zuckerarten, -ersatz und künstliche Süßstoffe
- Worin ist Zucker versteckt und wie hoch sollte der Zuckeranteil im Essen sein

➤ ***Kochworkshops – von der Theorie zur Praxis***

Ernährungsexpertinnen und -experten stellen sehr praxisorientierte Workshops, die alle Sinne ansprechen, zur Verfügung. Die Inhalte sind im Rahmen des gesundheitsfördernden Nutzens und nach Rücksprache mit der BVAEB-Projektbegleitung frei wählbar und richtet sich auch nach Kochmöglichkeiten vor Ort.

SEELISCHE GESUNDHEIT

▪ **Interaktion und Kommunikation**

➤ **Kommunikation:**

Ziel:

- Sensibilisierung für Kommunikationsebenen und Verständigungsschwierigkeiten und deren bestmögliche Lösung

Inhalt:

- Aspekte und Störungen der Kommunikation
- Feedbackkultur und Metakommunikation

➤ **Neue Autorität**

Ziel:

- Stärkung von Personen mit Führungsverantwortung durch respektvolle und konstruktive Beziehungskultur für positive Entwicklungsprozesse

Inhalt:

- Entstehung, Eckpfeiler und Handlungsebenen des Konzeptes
- Vermittlung von Beziehungswissen und -methoden und Umsetzungsbeispiele

➤ **Gesundes Führen**

Ziel:

- Zentrale Dimensionen gesundheitsfördernder Führung zur Erhaltung von Motivation und Arbeitsklima

Inhalt:

- Sensibilisierung für Zusammenhänge zwischen Führungsverhalten und Gesundheit
- Stärkung der persönlichen Gesundheitskompetenz von Führungskräften

➤ **Teambuilding**

Ziel:

- Ein gutes "Wir-Gefühl" für Arbeitsergebnisse und die psychosoziale Gesundheit jedes Teammitglieds.

Inhalt:

- Was ist und wie wirkt ein Team
- Wie gestalte ich ein gesundheitsförderliches und zielführendes Arbeitsklima

ENTSPANNUNG

▪ **Entspannung**

Ziel:

- Verringerung körperlicher und psychischer Anspannungen und Erregungszustände durch verschiedene Entspannungsmethoden

Inhalt:

- Entspannung als zentraler Aspekt psychosozialer Gesundheit inklusive verschiedener Methoden
- Persönliche Entspannungsmethoden als Ressource

▪ **Achtsamkeit**

Ziel:

- Selbstständige Achtsamkeitspraxis für das persönliche Stressmanagement

Inhalt:

- Übungen zur Sinnesaktivierung, Körperselbstwahrnehmung und zum Perspektivenwechsel
- Persönliche Ressourcen der Unmittelbarkeit: Moment- und Flowerleben

▪ **Ressourcen: "Wo die Seele auftankt"**

Ziel:

- Bewusster Umgang mit Ressourcen zur Erhaltung der Gesundheit und Förderung des Wohlbefindens

Inhalt:

- Erhebung der eigenen Ressourcen und Kraftquellen zur Integration in den Alltag

▪ **Schlaf**

Ziel:

- Kennen der Faktoren für einen gesunden und erholsamen Schlaf

Inhalt:

- Umgang mit Schlafstörungen und Reflexionen des individuellen Schlafverhaltens

▪ **Genusstraining - fünf Sinne aktiv gegen Stress**

Ziel:

- Genuss als freude- und kraftspendende Erfahrung und Ressource zur Stärkung des Wohlbefindens

Inhalt:

- Was ist Genuss und warum ist dieser so wichtig
- Sinnesparcours für alle fünf Sinne

▪ **Aktives Glückserleben**

Ziel:

- Fähigkeit, positive Gedanken und Emotionen (wieder) zu empfinden

Inhalt:

- Theoretische Grundlagen des Glückserlebens und seiner Wirkweisen
- Neurobiologisches Glück
- Übungen, Förderung und Reflexion zum Thema

STRESSBEWÄLTIGUNG

▪ **Stressbewältigung & Stressmanagement**

Ziel:

- Tools zum Selbstmanagement

Inhalt:

- Ganzheitliche Behandlung der 3 Ebenen der Stressbewältigung - Problemlösung, Verarbeitung und Regeneration

▪ **Resilienz**

Bei Bedarf kann das Thema auch auf der Team- und Organisationsebene aufgegriffen werden.

Ziel:

- Bewusster Umgang mit Resilienzfaktoren zur Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit

Inhalt:

- Was ist Resilienz und welche Bedeutung hat sie für mein Leben?
- Grundhaltung und praktische Methoden

▪ **Work-Life-Balance**

Ziel:

- Gelungener Ausgleich von Berufs- und Privatleben, damit kein Bereich unterversorgt ist

Inhalt:

- Sensibilisierung der Wahrnehmung an der Schnittstelle Beruf und Privatleben
- Übungen zu sozialer Identität, persönlichen Werten und Zielen, Zeitbalance und -management

▪ **Burnout-Prävention**

Ziel:

- Vorbeugung von Burnout

Inhalt:

- Sensibilisierung und Vermittlung von Gesundheitswissen und konkretes Rüstzeug im Umgang von Belastung und Stress

- Burnout im Vergleich zu verwandten Belastungsbildern und Maßnahmen zur Behandlung

▪ ***Dankbarkeit – wertvoller Resilienzfaktor zur Bewältigung von Herausforderungen***

Ziel:

- Dankbarkeit als "bewährter Faktor" zur Stärkung und Wiedererlangung psychischer Gesundheit

Inhalt:

- Dankbarkeit als positive Lebensveränderung auf allen Ebenen
- Wie fördert Dankbarkeit Resilienz und Gesundheit

▪ ***Prinzipienorientiertes Zeitmanagement***

Ziel:

- Der bewusste Umgang mit Zeit im Hinblick auf Werte, Bedürfnisse und Prinzipien

Inhalt:

- Die Zeitmanagement-Matrix: der Weg zum Wesentlichen
- Anregungen und Methoden zur Umsetzung

▪ ***Positive Denkmuster finden: "Raus aus der Negativschleife"***

Ziel:

- Positive Denkmuster und nachhaltige Verankerung im Alltag

Inhalt:

- Darstellung des engen Zusammenhangs zwischen unseren Gedanken und unserem Stresserleben
- Zusammenhang zwischen Gedanken und Stress

▪ ***Digitales Detoxing – bewusster Umgang mit sozialen Medien***

Ziel:

- Tipps und Tricks für neue Motivation und höhere Konzentrationsfähigkeit

Inhalt:

- Nutzung elektronischer Geräte und des Internets als Suchtfaktor
- Stressreduktion durch digitale Enthaltbarkeit und Notwendigkeit von Offline-Zeiten

▪ ***Mentales Aktivierungstraining***

Ziel:

- Bestmöglicher, langfristiger und nachhaltiger Erhalt unserer geistigen Fähigkeiten

Inhalt:

- Funktionsweisen des Gehirns
- Einflüsse darauf und ein Ausweg daraus

▪ ***Aktivierungsübungen für zwischendurch***

Ziel:

- Kraft tanken und klare Gedanken im Alltag zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens

Inhalt:

- Übungen zur Konzentrationsförderung, Steigerung der Achtsamkeit und Mobilität

KOMMUNIKATIONVERBESSERUNG DURCH STIMMHYGIENE UND SPRECHTRAINING

▪ ***Meine Stimme***

Ziel:

- Bewusstmachung der Bedeutung unseres Stimmapparates und der achtsame Umgang damit

Inhalt:

- Kennenlernen des Zusammenspiels zwischen Stimme, Körper sowie Atmung und Psyche
- Vermittlung gezielter Maßnahmen für den optimalen Umgang mit der eigenen Stimme

▪ **Stimmfit im Alltag**

Ziel:

- Ressourcenschonender Umgang mit der eigenen Stimme und die Auswirkungen auf das jeweilige Gegenüber

Inhalt:

- Atem-, Sprech-, und Stimmübungen
- Wirkung unterschiedlicher Sprechtechniken

MODULREIHEN

▪ **Medizinische Rückenschule**

Ziel:

- Übungen zur Kräftigung und Entspannung der Rückenmuskulatur
- Das korrekte Heben, eine aufrechte Sitzposition und rückenfreundliches Stehen werden dabei ebenso trainiert wie ein rückengerechtes Verhalten in den verschiedensten Situationen am Arbeitsplatz

Voraussetzungen für Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

- Medizinische Abklärung von Kontraindikationen vor Trainingsbeginn
- Mindestens 12 Unterrichtseinheiten à 60 Minuten
- Besuch von mindestens 75 % der Kurseinheiten

Voraussetzungen für Dienststellen, Betriebe, Kindergärten und Schulen:

- u.a. Erhebung von Gesundheitsbelastungen für Rückenschulkurse im Rahmen eines Prozesses
- Einbeziehung von Dienstgeberinnen- und Dienstgebervvertretung und Dienstnehmerinnen- und Dienstnehmervvertretung

Zur Umsetzung der Medizinischen Rückenschule kontaktieren Sie gerne eine Anbieterin oder einen Anbieter Ihrer Wahl unter Berücksichtigung folgender Qualitätskriterien:

- u.a. Umsetzung durch Trainerinnen und Trainer aus regionalen Sportfachverbänden sowie durch Personen mit akademischer Ausbildung, wie Sport- und Physiotherapiestudium oder spezieller Ausbildung im

Bereich Rückentraining und Rückenschule sowie laufende fachliche Fort- und Weiterbildung der Trainierinnen und Trainer.

Abrechnung:

- Finanzieller Zuschuss im Ausmaß von max. € 150,00 pro BVAEB-versicherter Dienstnehmerin oder BVAEB-versichertem Dienstnehmer bei Erfüllung der oben angeführten Voraussetzungen.

▪ **Tabakentwöhnung**

Finanzieller Zuschuss für Personen, welche sich einen nachhaltigen Verzicht zum Ziel gesetzt haben und eine professionelle Unterstützung oder Betreuung in Anspruch nehmen möchten.

Voraussetzungen für das Therapieprogramm:

- Einzelgespräche mit Ärztinnen und Ärzten einer offiziellen Anbieterin oder eines offiziellen Anbieters
- Fünf Beratungstermine: ein Termin pro Woche
- Kombination aus medikamentösen und psychologischen Verfahren

Umfang Therapieprogramm:

- Psychoedukation: Aufklärung und Information
- Analyse des persönlichen Rauchverhaltens
- Festlegen eines persönlichen Rauchstopps
- Verhaltensänderung durch Aufbau von Handlungsalternativen
- CO-Messungen
- Problemlösetraining und Training des allgemeinen Bewältigungsverhaltens
- Unterstützung innerhalb der Tabakentwöhnungsbehandlung
- Motivationsförderung
- Soziale Unterstützung außerhalb der Behandlungsmaßnahme

Abrechnung:

- Einmaliger finanzieller Zuschuss im Ausmaß von maximal € 200,00 pro BVAEB-versicherter Dienstnehmerin und BVAEB-versichertem Dienstnehmer bei Erfüllung der oben angeführten Voraussetzungen

▪ **Stimm-Schulung**

Als Ergänzung zu den Vorträgen und Workshops zur Kommunikationsverbesserung durch Stimmhygiene und Stimmtraining können weitere Schulungen dabei unterstützen, die Belastbarkeit und Qualität der Stimme zu erhöhen. Neben dem inhaltlichen Schwerpunkt der Stimmhygiene werden im Rahmen der Schulung auch Kommunikations- und Präsentationstechniken praktisch erarbeitet.

Voraussetzungen für Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

- Kursumfang: mindestens 2 und maximal 6 Unterrichtseinheiten à 60 Minuten
- Besuch von mindestens 75 % der Kurseinheiten
- Nach Ablauf von zwei Kalenderjahren ist eine Wiederholung der Schulung möglich

Voraussetzung für Dienststellen, Betriebe, Kindergärten und Schulen:

- u.a. Erhebung von Gesundheitsbelastungen für Stimm-Schulungen im Rahmen eines Prozesses

Zur Umsetzung der Stimm-Schulung kontaktieren Sie gerne eine Anbieterin oder einen Anbieter Ihrer Wahl unter Berücksichtigung folgender

Qualitätskriterien:

- Umsetzung durch Trainerinnen und Trainer mit spezieller Ausbildung in den Bereichen Stimm-, Sprech- und Atemtechniken sowie von Personen mit sprachtherapeutischem Hintergrund
- Gesamter Inhalt der Schulung entspricht dem Präventionsgedanken
- Geeignete Unterrichtsräumlichkeiten stehen zur Verfügung
- Maximal 15 Teilnehmerinnen und Teilnehmer pro Kurs

Inhalte:

- Funktionen der Stimme
- Atemtechniken
- Abhilfe bei Stimm- und Sprechproblemen
- Tipps zur Entlastung und Pflege der Stimme im Berufsalltag

- Gezielter Einsatz der Körperspannung und -haltung für eine effiziente Stimmgebung
- Praktische Anwendungen

Abrechnung:

- Finanzieller Zuschuss im Ausmaß von maximal € 150,00 pro BVAEB-versicherter Dienstnehmerin und BVAEB-versichertem Dienstnehmer bei Erfüllung der oben angeführten Voraussetzungen.

○ **WEITERE ANGEBOTE**

- **Schlank und Fit geht unter dem Motto Ernährungsschecks mit Körpermessung ins neue Jahr:**

Termine Ernährungsscheck mit Körpermessung 2026

- Pflegeheim Krieglach
 - 5.02.2026 ab 08.00 Uhr
 - 07.05.2026 ab 08.00 Uhr
 - 03.09.2026 ab 08.00 Uhr
 -
- Pflegeheim Kindberg
 - 06.02.2025 ab 08.00 Uhr
 - 08.05.2025 ab 08.00 Uhr
 - 04.09.2025 ab 08.00 Uhr
 -
- Pflegeheim JBS
 - 11.02.2025 ab 08.00 Uhr
 - 30.04.2025 ab 08.00 Uhr
 - 09.09.2025 ab 08.00 Uhr
- **Selbstverteidigungskurs** auf Anfrage
- **Line-Dance**
- **Zumba**
- **Mobility**
- **Eisbaden – WICHTIG: Haftungsausschluss muss unterschrieben werden**
- **Über heiße Kohle laufen– WICHTIG: Haftungsausschluss muss unterschrieben werden**
- **Kochworkshops – Essen leicht gemacht**
- **Yoga**

- **Samba**
- **Liebscher und Pracht:** auf Anfrage
- **Mobilität fördern - Altern mit Zukunft im Mürztal:** Nach großem Zuspruch der Bewohner:innen wird diese Maßnahme weiter umgesetzt. Termine für Schulungen werden noch bekannt gegeben.
- **Business Lauf:** Voraussichtlicher Termin: 21.05.2025, 19.00 Uhr - der Lauf findet in Bruck/Mur statt. Treffpunkt für alle Teilnehmer*innen am Tag des Laufes ist um 17.30 Uhr beim Pflegeheim Grazerstraße 12, 8600 Bruck an der Mur.
- **M3M – Marsch St. Lorenzen im Mürztal:** Termin - 20.06.2026
- **Kräuterwanderung: Termine: 09.04.2026 und 12.05.2026**
- **Waldpädagogik:** auf Anfrage
- **Beach an der Mur:** Termin: Juni 2025
- Die Bestellung von **Decken und Plüschmondkissen** soll fortgeführt werden.
- **Schifahren:** Wird auf Wunsch angeboten.
- **Stützstrümpfe** werden im Herbst 2025 angeboten
- **Burn – Out Prävention findet** nach Anfrage in den jeweiligen Einrichtungen statt
- **Rückenschule:** Jedes Haus hat die Möglichkeit, auf Anfrage einen Kurs anzubieten.
- **Herstellen von Körperpflegeprodukten:** Termine auf Anfrage
- **Workshop Gesundheitszirkelmoderation** wird für Gesundheitsbeauftragte aus den Häusern angeboten, die neu zum Team kommen. Termin mit Frau Ulli Krenn. Termin: 06.03.2024 im Pflegeheim Mürzzuschlag
- **Kinesiologie nach Anfrage** mit Frau Martina Prüller
- **Nada – Ohrakupunktur auf Anfrage**
- **Klangmassagen auf Anfrage**
- Individuelle Anwendungen zur **Stressreduzierung** mit Frau Barbara Rathgeb: Aromastreicherung/-anwendung, Therapeutik Touch, Klangschalen
- **Grippe - und Zeckenschutzimpfung:**
Zeckenschutzimpfung März 2026

Grippeimpfung September 2026

- **Alphalauf oder Alphawalk – wird auf Wunsch angeboten.**
Hierbei handelt es sich um eine Kombination von Laufen/Walken und Entspannungstechniken. Es werden dabei eine spezifische Lauf-/Walktechnik und mentale Techniken eingeübt, um das Gehirn in den Alpha-Zustand zu bringen. Angebot nach Anfrage.
- **Wings for Life World Run:** Dieser findet am 10.05.2026 statt – bei Interesse bitte um Kontaktaufnahme mit Frau Kammerhofer.
Zur Erklärung: Tausende Läufer gehen an 34 Locations weltweit an den Start. Läufer in den 34 offiziellen Wings for Life Destinationen in 33 Ländern laufen mit. Es ist möglich, eine eigene Strecke zu wählen und zeitgleich mit allen anderen Läufern weltweit am Wings for Life World Run teilzunehmen.
- **Golf:** Bei Interesse wird ein Schnupperkurs am Golfplatz Oberaich angeboten.
- **Bachblüten und Homöopathie**
- **Schlittensfahren** – Unfallversicherung der Mitarbeiter:innen ist Voraussetzung.
- **Bogenschießen** 15.09.2026

Anmerkung:

Angebote der ÖGK stehen dem Pflegeverband nicht mehr zur Verfügung, da nur noch wenige Mitarbeiter:innen bei der ÖGK versichert sind.

Alle Angebote des Programms können auf Anfrage in Anspruch genommen werden.