

# BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG

**Sportangebot**



**Mobiler Fit-Check**



**Gesundheitstage**



**Firmenevents**



**ASKÖ WAT Wien**

ZVR: 232943126

1030 Wien, Maria-Jacobi-Gasse 1, MQM 3.2

Telefon +43/1/22 600 17, E-Mail office@askoewat.wien

## Gesundheitsförderung für moderne & zukunftsorientierte Unternehmen!

Die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter:innen liegt Ihnen am Herzen und unsere Expertise befindet sich exakt in diesem Bereich – nutzen wir die Synergien und schaffen wir gemeinsam einen wertvollen Beitrag mit betrieblicher Gesundheitsförderung.

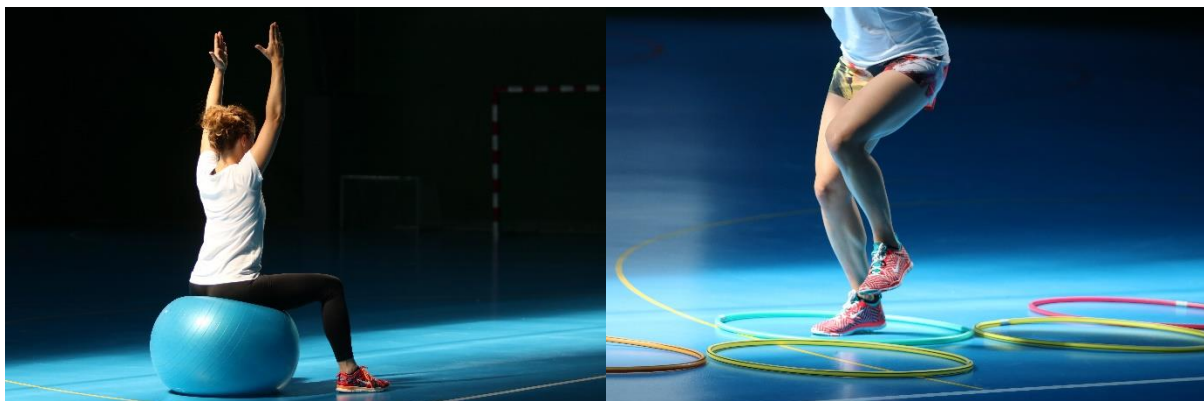
Dies ist eine moderne Unternehmensstrategie, zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz.

Wir freuen uns über Ihr Interesse an unserem Programm, denn um wirtschaftliche Herausforderungen zu bewältigen, benötigen Unternehmen qualifizierte, engagierte und vor allem auch gesunde Arbeitskräfte. Durch unsere Expertise können gesundheitswirksame Prinzipien in den Arbeitsalltag integriert und dadurch ein **wesentlicher Beitrag zur körperlichen Gesundheit** jeder einzelnen Person geleistet werden.

Eine weitere Prämisse ist die **Reduktion von berufsbedingten Erkrankungen** im physischen, sowie psychischen Bereich. Im Unternehmen tätige Personen sollen zu einem Lebensstil motiviert werden, der für ihre eigene Gesundheit förderlich ist und einen qualitativen Arbeitsalltag ermöglicht.

Der ASKÖ WAT Wien hat sich auf die betriebliche Gesundheitsförderung spezialisiert und kann Sportangebote, Fit Check Programme und Gesundheitstage sowie auch sportliche Firmenevents (z.B. Betriebs-Olympics) bedarfsorientiert und individuell an die Wünsche und Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter:innen anpassen.

Sehr gerne präsentieren wir unser Programm persönlich – wir freuen uns auf Ihren Terminvorschlag.



## **SPORTANGEBOT**

„**Sitzen ist das neue Rauchen**“ ist kein erfundener Slogan der Werbeindustrie, sondern ein ernstzunehmender Hinweis, der die langfristigen Folgeerscheinungen eines vorwiegend sitzenden Lebensstils verdeutlichen soll.

In der heutigen Zeit sind sitzende Tätigkeiten im Berufsleben an der Tagesordnung und damit geht gleichzeitig ein Mangel an Bewegung einher. Dieser wirkt sich zuerst auf den Stütz- und Bewegungsapparat und langfristig auf den gesamten Organismus aus. Einseitige Belastungen sowie Fehlbelastungen bringen muskuläre Dysbalancen mit sich, die durch Beschwerden sichtbar werden. Ohne Gegenmaßnahmen bilden sich in weiterer Folge Krankheitsbilder aus, die von Fehlstellungen bis hin zu Stoffwechselstörungen und/oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen reichen können.

„Mehr als die Hälfte der österreichischen Erwachsenen und etwa zwei Drittel der Menschen unter 18 Jahren bewegen sich nicht ausreichend.“<sup>1</sup> Dabei ist Bewegung ein wesentliches Mittel, um die physische aber auch mentale Gesundheit positiv zu beeinflussen und zu erhalten. Daher möchten wir an dieser Stelle gemeinsam mit Ihnen ein Zeichen für die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter:innen setzen.

**Bewegung wirkt!** Die Bewegungseinheiten sollen bei jeder Person eine gewisse physiologische und morphologische Anpassungsreaktion auslösen, und werden durch Differenzierung so konzipiert sein, dass auch Neu- und Wiedereinsteiger:innen problemlos mitmachen können.

Um den Österreichischen Bewegungsempfehlungen des Fonds Gesundes Österreich<sup>2</sup> gerecht zu werden, zielt unsere Themenauswahl sowohl auf Ausdauertraining, als auch auf Krafttraining ab. Die Leitlinien sind wissenschaftlich fundiert und bilden die Grundlage für unsere Programmvierfalt.

Das regelmäßige Ausdauertraining stärkt das Herz-Kreislauf-System, wodurch es widerstandsfähiger gegenüber Stresseinflüssen des Alltags wird. Das Krafttraining hingegen bewirkt eine Verbesserung des Volumens und somit auch der Leistungsfähigkeit diverser Muskelgruppen, mit dem dadurch Haltungsschwächen entgegengewirkt werden kann.

---

<sup>1</sup> <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Gesundheitsfoerderung/Bewegung.html>

<sup>2</sup> <https://fgoe.org/sites/fgoe.org/files/2017-10/2012-10-17.pdf>

## Umsetzungsmöglichkeiten

Wir empfehlen die Umsetzung von wöchentlichen Bewegungsangeboten (60 Minuten/Einheit) zu gewünschten Themengebieten. Die Einheiten können folgendermaßen durchgeführt werden:

- direkt am Firmenstandort
- in einem Bewegungsraum des ASKÖ WAT Wien
- Eingliederung der Mitarbeiter:innen in unser umfangreiches Sportangebot
- Diverse digitale Angebote (Live-Stream, On-Demand Video,...)

In allen Fällen werden sie von qualifizierten Übungsleiter:innen durchgeführt.

## Themenauswahl

Hier finden Sie einige Themenvorschläge:

- **Beckenbodentraining:** Verbesserung der Funktionen des Beckenbodens, sowie der Körperhaltung
- **Bodywork:** Ganzkörper-Kräftigungsstunde
- **Brainfit – „Gehirnjogging“:** Übungen, die zur Konzentrationssteigerung im Alltag beitragen
- **„Calm down & Relax“:** Elemente aus dem Yoga und Grundlagen verschiedener Entspannungstechniken
- **Core Training:** Übungen zur Kräftigung mit Fokus auf die Körpermitte
- **Faszientraining:** Wechsel zwischen statischen und dynamischen Trainingsreizen zur gezielten positiven Einwirkung auf die Eigenschaften der Bindegewebsstrukturen
- **Intervalltraining nach dem HIIT-Prinzip (=Hochintensitäts-Intervalltraining):** Wechsel zwischen Herzkreislauf- und Kräftigungsintervallen
- **Move & Shape:** Musikbegleitete Ausdauer- und Krafterinheit mit Elementen aus der Fitness-Aerobic
- **Rücken-Fitness:** Gezieltes Training um muskulären Dysbalancen vorzubeugen und Haltungsschwächen entgegenzuwirken
- **Viele weitere Angebote möglich!** Wir beraten dazu gerne individuell. Unser aktuelles Sportangebot finden Sie unter:  
<https://www.askoewat.wien/de/fit-gesundheitssport/sportangebot>

## MOBILER FIT-CHECK

Der Mobile Fit-Check ist ein maßgeschneidertes gesundheitsförderndes Konzept, mit dem in ganz Wien eine hochwertige Betreuung von Mitarbeiter:innen in Betrieben, möglich ist. Sportwissenschaftliche Tests, die es sonst nur in Instituten gibt, können damit überall durchgeführt werden.

### Back Check

Dieser wird mit einem multifunktionalen computerunterstütztem System zur Messung der Kraftfähigkeit unterschiedlicher Muskelgruppen durchgeführt. Mittels einer speziellen Software können die Daten analysiert werden und dienen als Grundlage für das zielgerichtete Trainingsprogramm.



*Symbolfoto*



*Symbolfoto*

### Medi Mouse

Ein elektromechanisches Messgerät, um Form und Beweglichkeit der Wirbelsäule zu erfassen. Das Gerät wird entlang der Wirbelsäule über den Rücken geführt. Der Messkopf passt sich der Kontur des Rückens an und generiert auf einfachste und schnellste Weise zuverlässige Resultate.

### Manueller Muskelfunktionstest

Eine Untersuchungsmethode, die über muskuläre Dysbalancen Auskunft gibt. Unter Verkürzung versteht man im Allgemeinen eine Einschränkung in der Beweglichkeit bzw. Aktivität des Muskels und passiver Strukturen (Sehnen, Bänder,...), die den Muskel umgeben. Dieser Test (nach DDR. Janda) setzt sich aus mehreren Beweglichkeits- und Krafttests zusammen.



## Umsetzungsmöglichkeiten

Die beschriebenen Testungen werden direkt im mobilen Fit-Check Bus durchgeführt. Da lediglich ein Stromanschluss und ein entsprechend großer Parkplatz für den Bus benötigt werden, können die Testungen unabhängig von den Räumlichkeiten im Betrieb durchgeführt werden.



Im Zeitraum von ca. 1,5 Stunden durchlaufen die Teilnehmer:innen im Rahmen der Testungen die oben genannten Leistungen. Die sportmotorischen Tests werden nach individueller Vereinbarung mit Rücksicht auf die terminlichen Verpflichtungen der Dienstnehmer:innen durchgeführt.

Die Medi Mouse Testung sowie der Manuelle Muskelfunktionstest können natürlich auch in einem geeigneten Bereich direkt in Ihren Räumlichkeiten stattfinden (z.B. in Form eines Gesundheitstages).

## Fit-Check-Paket des ASKÖ WAT Wien

Das Fit-Check-Paket bietet eine Kombination von oben genannten sportmotorischen Testungen, einem Interventionsprogramm und einem Re-Test. Die Teilnehmer:innen bekommen nicht nur eine detaillierte Auswertung ihres körperlichen Ist-Standes, sondern können während des Interventionsprogrammes gezielt ihre Rumpfkraft verbessern und sehen im Anschluss inwieweit das Training eine körperliche Veränderung bewirkt hat.

- **Anamnese & 1. Testung**  
 (Anamnesegespräch, Back-Check, Wirbelsäulenscreening mittels Medi Mouse, Muskelfunktionstest)
- **12 Einheiten Interventionsprogramm**  
 (gezieltes Rücken-Fit Training in der Gruppe)
- **2. Testung**  
 (Re-Test zur Feststellung der körperlichen Veränderungen, Abschlussgespräch)

## GESUNDHEITSTAGE

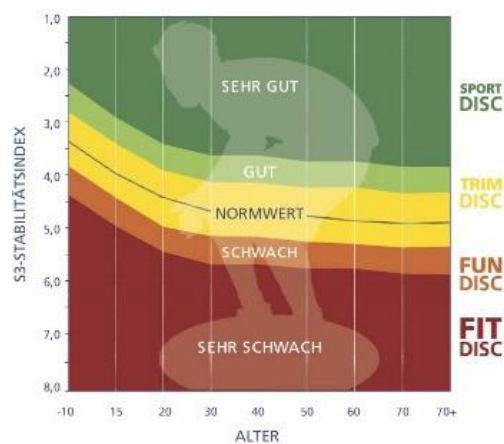
Gesundheitstage im Unternehmen haben das Ziel, gesundheitsrelevante Informationen den Mitarbeiter:innen zu vermitteln. Dadurch soll es zu einer Sensibilisierung für die Thematik kommen. Im Rahmen eines Gesundheitstages, welcher auch im Stationenbetrieb stattfinden kann, können Schnuppereinheiten für diverse Sportangebote und/oder verschiedene Fitness-Checks gebucht werden. Umfang und Ablauf werden individuell an Ihre Bedürfnisse und Wünsche angepasst. Das Team des ASKÖ WAT Wien berät Sie sehr gerne bei der Planung und Umsetzung Ihrer Veranstaltung.

### Der Mobile Fit-Check

Die drei Testungen des Mobilten Fit-Checks (Medi Mouse, Back Check und Muskelfunktionstestung – Beschreibung siehe oben) können für den Gesundheitstag auch einzeln oder im Paket gebucht werden.

### S3 Balancetest

Der S3 Check gibt Auskunft über die Balance- und Koordinationsfähigkeit. Bestehend aus den Komponenten Stabilität, Sensomotorik und Symmetrie ermöglicht der S3-Wert eine Auswertung der Gleichgewichtsfähigkeit. Der Test wird mittels einer instabilen Messplatte durchgeführt, welche direkt mit einem Computer verbunden ist und eine rasche Auswertung der Testergebnisse ermöglicht. Der S3-Wert ist somit ein wichtiger Indikator für die Bewertung der persönlichen Balance- und Koordinationsfähigkeit. Das Ergebnis wird mündlich und anhand der Bildschirmauswertung besprochen.



## Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA)

Die bioelektrische Impedanzanalyse, kurz BIA, ist eine international anerkannte und zuverlässige Methode zur Bestimmung der Körperzusammensetzung. Die Messung erfolgt durch eine professionelle Analysetechnik mit der 4-Punkt-Messung, bei der 8 Sensoren an Händen und Füßen platziert werden. Die BIA gibt an, wie viel Prozent des Organismus aus Wasser, Fett und Muskel- bzw. Organmasse besteht.

## Cardio Scan

Mittels Klemm-Elektroden (3-Kanal-Ruhe-EKG-Messung) wird im Sitzen ein Ruhe-EKG aufgezeichnet und durch eine spezielle Software der persönliche Herz-Stress-Level (Cardio-Stress-Index), sowie der individuelle Fit-Level (Fitnesszustand) ermittelt.



Anschließend werden die Testergebnisse ausgewertet und besprochen. Dank digitaler Technik ist es möglich, innerhalb von 2 Minuten den Gesundheitszustand des Herzens schnell, leicht verständlich und effektiv in einem dreidimensionalen und farbigen Herzportrait darzustellen (Electrocardioprotrait), in welchem sich belastende Stressfaktoren zeigen und sich leicht deuten lassen.

## Weitere Angebote

In Zusammenarbeit mit externen Expert:innen bieten wir Ihnen gerne auch ein ganzheitliches Programm an, bei dem die gesundheitsfördernde Bewegung um die Themenbereiche Ernährung und psychische Gesundheit/seelisches Wohlbefinden erweitert wird.

## Ernährung

Die Relevanz einer gesunden und ausgewogenen Ernährung ist hinlänglich bekannt, aber auch nicht so einfach umzusetzen, wie es scheinbar klingt. Damit Sie auch in diesem Bereich eine profunde und professionelle Beratung erhalten, arbeiten wir mit externen Spezialist:innen zusammen. Die Umsetzungsmöglichkeiten erstrecken sich von Vorträgen bis hin zu On-Demand-Ernährungsvideos (inkl. Handout), sodass unterschiedliche Arbeitsrhythmen berücksichtigt werden können.



## **Psychische Gesundheit/seelisches Wohlbefinden**

Der Begriff Gesundheit ist stark mit der körperlichen Verfassung eines Menschen verbunden und die psychische Gesundheit sollte als wertvolle Quelle von Humankapital oder Wohlbefinden in der Gesellschaft betrachtet werden. Die Definition der WHO lautet dazu folgendermaßen:

*„Psychische Gesundheit ist ein Zustand des Wohlbefindens, in dem eine Person ihre Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv arbeiten und einen Beitrag zu ihrer Gemeinschaft leisten kann.“<sup>3</sup>*

Dies verdeutlicht die Relevanz, dass auch die psychische Gesundheit aller Menschen zu fördern und zu schützen ist und es gilt, den ihr innenwohnenden Wert zu erkennen.

Gesundheitsfördernde Bewegung und psychische Gesundheit können optimal ineinandergreifen. Das Programm kann individuell auf die Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter:innen abgestimmt werden, z.B. als Impulsvortrag oder im Rahmen eines Gesundheitstages. Für die Dauer sprechen wir folgende Empfehlung aus:

Impulsvortrag: 60-90 Minuten. Workshop oder Webinar: 2-6 Stunden

Mögliche Workshopthemen:

- **Resilienz – mein seelisches Immunsystem**

Dieser Workshop beantwortet die Frage: „Was ist Resilienz“? und wie kann ich mit den mir innewohnenden Ressourcen meine Widerstandsfähigkeit stärken. Sich gut abgrenzen können, trägt einen wesentlichen Teil zur Erhaltung der eigenen Gesundheit bei. Praktische Übungen und Tipps für den Alltag helfen bei der Umsetzung und sorgen für mehr Wohlbefinden und Zufriedenheit am Arbeitsplatz.

- **Stressabbau und Energiemanagement**

Stress ist allgegenwärtig. Ob als kurzfristige oder dauerhafte Belastung, ob als Ursache von Krankheiten oder als Statussymptom. Der Grund: das moderne Leben fordert (zu) viel von uns. Und zwar häufig auf eine Art, die uns nicht guttut. Stress entsteht, wenn unser inneres Leben nicht mit unserem äußeren Leben zusammenpasst. Dieser Workshop liefert Wissen und Kompetenzen für persönliches Stressmanagement und eine ausgewogene Work-Life-Balance.

---

<sup>3</sup> [https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0006/404853/MNH\\_FactSheet\\_DE.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/404853/MNH_FactSheet_DE.pdf)

- **Mindfulness – achtsam durch den Alltag**

Im Hier und Jetzt sein – wie schwer kann das schon sein!? Das Üben von Achtsamkeit eignet sich aus gesundheitspsychologischer Sicht besonders gut für individuelles Stressmanagement, da es auf allen 3 Ebenen der Stressbewältigung: Wahrnehmung, Verarbeitung und Erholung ansetzt. Im Sinne eines aktiven Wahrnehmungstrainings werden hierbei alltagsnahe Übungen für einen gesunden Perspektivenwechsel und mehr Bewusstseinsstabilität vermittelt. Dieser Workshop gibt erste praxisorientierte Einblicke in die Methode der Achtsamkeitspraxis.

- **Burnout - wenn wir nur mehr erschöpft sind**

Burnout ist seit einigen Jahren in aller Munde und treibt scheinbar immer mehr Menschen in lange Krankenstände. Grundsätzlich spricht man vom Burnout-Syndrom, was auf eine Anhäufung von Symptomen hinweist. Ganz allgemein wird das Burnout-Syndrom als eine Kombination aus körperlicher, mentaler, emotionaler und sozialer Erschöpfung bezeichnet. Es gilt die körperlichen Signale ernst zu nehmen und rechtzeitig auf Überlastungssymptome zu reagieren, um gesundheitliche Beeinträchtigungen bis hin zum Burnout zu vermeiden. Dieser Workshop bietet einen Überblick zu den Fakten aber auch Mythen zum Thema Burnout und liefert wertvolle Strategien zur Prävention.

- **Entspannungstraining – dort wo die Seele auftankt**

Dieses Training bietet einen Einblick in wirksame Entspannungstechniken für den Arbeitsalltag und zu Hause. Durch systematisch und regelmäßig angewandte Entspannungstechniken werden körperliche und psychische Anspannungen verringert, wir fühlen uns weniger dünnhäutig und empfindlich in stressigen Situationen. Je nach Wunsch besteht die Möglichkeit einer Schwerpunktsetzung zu einer bestimmten Entspannungstechnik.

- **Weitere Workshopthemen möglich**

Gerne kann auch ein ganz individueller Workshop vereinbart werden, bei dem auf die speziellen Bedürfnisse Ihrer Mitarbeiter:innen eingegangen wird.

## **FIRMENEVENTS**

Gerne unterstützen wir Sie bei der Planung und Durchführung Ihres individuellen Firmenevents mit dem Schwerpunkt Bewegung.

Mögliche Beispiele:

- Sommerfest/Familienfest mit Bewegungsstationen für Groß & Klein
- Betriebs-Olympics
- Fußballturnier
- Girls Day – Unterstützung mit Sport- und Bewegungsstationen
- Diverse Teamevents abseits des Büroalltags

Wir verfügen über ausreichend Equipment, um ein gelungenes Event an Ihrem Firmenstandort sowohl Indoor als auch Outdoor durchzuführen.

Weiters können Sportveranstaltungen auch auf unseren Anlagen stattfinden. Möglichkeiten wären beispielsweise:

### **1020 Wien**

#### **ASKÖ Ballpark Spenadlwiese**

- Baseball/Softball
- Beachvolleyball
- Tennis
- Kantine



### **1100 Wien**

#### **ASKÖ WAT Bewegungszentrum Wienerberg**

- 200m<sup>2</sup> Turnsaal (Spielfeldmarkierungen für Fußball, Basketball, Volleyball und Badminton)
- Gymnastikraum



### 1150 Wien – ASKÖ Sportanlage Auf der Schmelz

- Indoor Bewegungsräume
- Kunstrasen-Spielfelder  
(Fußball, American Football...)
- Beachvolleyball
- Tischtennishalle
- Sportkegelanlage
- Stocksport
- Inline Hockey
- **NEU** – Padel Tennis



### 1220 Wien

#### ASKÖ Ballsport Center Bernoullistraße

- Ballsporthallen (Basketball, Handball)
- Kampfsporthalle  
(für diverse Sportarten geeignet)
- Bewegungsraum



### 1220 Wien

#### ASKÖ Seminarzentrum Dampfschiffhaufen

- direkt an der Alten Donau
- Seminarraum
- Terrasse und Rasenfläche
- Grillmöglichkeit
- Kanu



## Preisübersicht

<b>Regelmäßiges Sportangebot</b> (z.B. Rückentraining, Bodywork,...)	pro Einheit	ab € 112,50
<b>Mobiler Fit Check</b> (Fit Check Paket: Back Check, Medi Mouse, Muskelfunktionstest) <i>(Teilförderung durch Sozialversicherungsträger möglich!)</i>	pro Stunde	ab € 135,--
<b>Gesundheitstage</b> (z.B. Mobiler Fit Check, Balance Test, BIA, Cardio-Scan,...)		auf Anfrage
<b>Firmenevents</b> (z.B. Betriebs-Olympics, Familienfest,...)		auf Anfrage

**Wir erstellen gerne ein individuelles Angebot nach Ihren Wünschen!**

### **Kontakt:**

***Abteilung Betriebliche Gesundheit***

[bgf@askoewat.wien](mailto:bgf@askoewat.wien)

01/22 600 17

[www.askoewat.wien](http://www.askoewat.wien)