

[www.askoe-wien.at](http://www.askoe-wien.at)

**ASKÖ** 

# Check your Office

Das Gesundheitsförderungs-  
Programm der ASKÖ Wien



Info: 01/545 31 31-30

[www.askoe-wien.at](http://www.askoe-wien.at)

www.askoe-wien.at

ASKÖ 

# Check your Office

Das Gesundheitsförderungs-  
Programm der ASKÖ Wien

**Das Beratungspaket „Check your office“ ist der Einstieg in ein betriebliches Gesundheits- und Sportprogramm, das an die Bedürfnisse des Unternehmens angepasst ist.**

Der Arbeitsalltag besteht zunehmend aus sitzenden Tätigkeiten und teilweise ungünstigen Bewegungsabläufen, die dem Körper auf Dauer schaden können. Hier gilt es als ArbeitgeberIn, aktiv zu werden, Ressourcen zu erkennen und gesundheitsfördernde Bewegungsmöglichkeiten als festen Bestandteil des Berufsalltages zu ermöglichen. Die ASKÖ-Wien bietet unterschiedliche Gesundheitskurse für die individuellen Bedürfnisse an. Das Projekt „Check your office“ ist der Einstieg in eine Arbeitswelt, die von Gesundheit und Wohlbefinden geprägt ist!

Bereits 2006 hat die ASKÖ-Wien in Kooperation mit dem Wiener Betriebssportverband begonnen, Bewegung und Sport in die Unternehmen zu implementieren. Ziel ist es, den Einstieg in ein für die Bedürfnisse des jeweiligen Arbeitsplatzes maßgeschneidertes Bewegungsangebot zu erleichtern und der rasant steigenden Bewegungsarmut im Arbeitsleben entgegenzuwirken. Im Vordergrund stehen dabei praktische und theoretische Impulse, die nachhaltige Motivation und ein grundlegendes Verständnis zum Thema Gesundheit.



## **Das Projekt „Check your office“ beinhaltet vier Bereiche:**

- Standardisierte Gesundheitsbefragung (Fragebogen zum Thema Gesundheit & Fitness)
- Impulsvorträge (z.B. Gesunder Rücken, Entspannungstraining, Herz-Kreislauftraining. Gesundheit & Fitness beginnen im Kopf.)
- Abbau von Hemmschwellen durch Bewegungseinheiten (z.B. Rücken-Fit, Pilates, Nordic Walking, Qi-Gong, Zumba®) exklusiv für Betriebsangehörige – außerhalb oder im Unternehmen
- Endbericht & Maßnahmenkatalog für betriebliche Bewegungs- und Sportangebote

**Diese Bereiche stehen Unternehmen kostenlos zur Verfügung und werden vom Sportministerium gefördert!**

## **Vorteile von Bewegung & Sport am Arbeitsplatz:**

- Kontinuierliche Verbesserung der körperlichen und geistigen Gesundheit
- Erhöhung der Motivation der Mitarbeiter/innen durch gesundheitsfördernde Maßnahmen
- Bewegungsangebote steigern das Wohlbefinden und die Arbeitszufriedenheit
- Verstärkte Identifikation der Mitarbeiter/innen mit dem Unternehmen
- Verbesserte innerbetriebliche Kommunikation und Kooperation
- Erhöhung der Arbeitszufriedenheit

Ein wichtiges Ziel von Gesundheitsförderung ist es, ein dauerhaftes Bewegungs- und Sportangebot sowie eine gesunde Lebensführung aller MitarbeiterInnen zu ermöglichen. Diese Implementierung gesundheitsfördernder Maßnahmen ist ein langfristiger Prozess, der von der Geschäftsleitung und allen Beteiligten getragen wird. Unser Team macht die MitarbeiterInnen gezielt auf Gesundheitsrisiken und ausgleichende Bewegungsangebote aufmerksam.

Die ASKÖ-Wien begleitet Sie während der gesamten Projektlaufzeit und unterstützt den Betrieb bei der Durchführung anschließender Bewegungsangebote.

[www.askoe-wien.at](http://www.askoe-wien.at)

**ASKÖ** 

# Check your Office

Das Gesundheitsförderungs-  
Programm der ASKÖ Wien

„Der betrieblichen Gesundheitsförderung durch Sport und Bewegung kommt eine immer größer werdende gesundheitspolitische, wirtschaftliche und strategische Bedeutung zu. Die Investition in die Gesundheit und Zufriedenheit der MitarbeiterInnen, bekommt der Betrieb in Form von Energie, Motivation und Identifikation wieder zurück.“

Mag. Matthias Essl

Aufgrund unserer langjährigen Erfahrung im Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung beraten und unterstützen wir Sie als kompetenter Ansprechpartner für mehr Gesundheit & Wohlbefinden am Setting „Arbeit“.

## **Ihr Ansprechpartner**

Mag. Matthias Essl  
ASKÖ-Wien, Abteilungsleiter Fit & Gesund  
01/ 545 31 31 DW 33  
0664/ 830 45 73  
[matthias.essl@askoe-wien.at](mailto:matthias.essl@askoe-wien.at)  
[www.askoe-wien.at](http://www.askoe-wien.at)

