



## ARBMED NEWSLETTER September 2010

Dr. Alois Rathmayr

Wien, am 14.09.2010

# Workshop ErgoCoach@WU

## Mitarbeiter/innen bewegen Mitarbeiter/innen

Sehr geehrte Mitarbeiterin, sehr geehrter Mitarbeiter!

Ich freue mich Ihnen unser erstes betriebliches Gesundheitsförderungsprojekt vorstellen zu dürfen. Ein großes Danke geht an VR Holoubek und das Team der Personalentwicklung für die Unterstützung.

Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) zielt darauf ab, Krankheiten am Arbeitsplatz vorzubeugen, Gesundheitspotentiale zu stärken und das Wohlbefinden am Arbeitsplatz zu verbessern.

**Bewegungsmangel** ist die häufigste Ursache für Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates. Ein großer Teil der Mitarbeiter/innen sind Pendler/innen. Diese sind durch die lange tägliche Anreise dazu gezwungen, noch mehr Zeit im Sitzen zu verbringen.

Um dem entgegenzuwirken, sollten mehrfach kurze Pausen mit Bewegung in den Tagesablauf eingebaut werden.

### BGF-Projekt

Mitarbeiter/innen werden darin ausgebildet, ihren Kolleg/innen Ausgleichsübungen und Tipps für körpergerechtes Arbeiten anzubieten und sie zur selbstständigen Durchführung anzuleiten. Besser als jeder Experte kennen sie ihre Arbeitskolleg/innen, Arbeitsabläufe und -bedingungen. Durch diese erworbenen Kompetenzen der Mitarbeiter/innen vor Ort können ergonomische Grundsätze viel effektiver umgesetzt werden. Dadurch kann Fehlbelastungen und Erkrankungen durch ständiges Sitzen entgegengewirkt werden.

Die **Ausbildung zum ErgoCoach** erfolgt in Kleingruppen in **3-stündigen Workshops** an der WU durch Arbeitsmedizin und zwei Sportwissenschaftler/innen, Frau Mag. Karin Schamburek und Frau Mag. Barbara Sperlbauer. Sie erlernen unter professioneller Anleitung effektive, leicht durchführbare Übungen, die sofort spürbares Wohlbefinden auslösen.

Wir zeigen Ihnen wie Sie mit gezielten Übungen unter minimalem Zeitaufwand **fit durch einen langen Bürotag** kommen.



Spüren Sie selbst die positive Wirkung und geben Sie, als **ErgoCoach**, Ihr erworbenes Wissen und Können an Ihre Kolleg/inn/en weiter. Machen Sie Ihre Arbeitsplätze ergonomischer und gesünder.

Sie haben in wenigen Minuten effektiv trainiert, sind entspannt, haben frische Energie getankt und nehmen diesen positiven Effekt gleich mit in Ihre Freizeit und genießen dadurch den Feierabend intensiver.

Wir haben 3 Kurse mit jeweils einer Wiederholung für Sie zusammengestellt, es gibt Skripten die vor Ort an die Kursteilnehmer ausgeteilt werden. Unkosten entstehen dadurch keine für die Mitarbeiter.

<b>Workshop</b>	<b>Kurs 1</b>	<b>21.10.10</b>	<b>9.00 – 12.00</b>	<b>S 5.48/D UZA 1</b>
<b>Workshop</b>	<b>Kurs 2</b>	<b>18.11.10</b>	<b>9.00 - 12.00</b>	<b>S D 203 UZA 4</b>
<b>Workshop</b>	<b>Wiederholung 1</b>	<b>16.12.10</b>	<b>9.00 – 12.00</b>	<b>S 5.48/D UZA 1</b>
<b>Workshop</b>	<b>Kurs 3</b>	<b>20.01.11</b>	<b>9.00 – 12.00</b>	<b>S 1.15/D UZA 1</b>
<b>Workshop</b>	<b>Wiederholung 2</b>	<b>10.03.11</b>	<b>9.00 – 12.00</b>	<b>S 5.48/D UZA 1</b>
<b>Workshop</b>	<b>Wiederholung 3</b>	<b>07.04.11</b>	<b>9.00 – 12.00</b>	<b>S 5.48/D UZA 1</b>

#### Die Trainer/innen



Mag. Karin Schamburek    Mag.Barbara Sperlbauer  
*Expertinnen für Bewegungsergonomie am Arbeitsplatz im Rahmen des AUVA Fit-Konzepts*

**Anmeldungen werden per Mail ab sofort an [barbara.weinhofer@wu.ac.at](mailto:barbara.weinhofer@wu.ac.at) gerne entgegengenommen.**

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage unter  
<https://www.wu.ac.at/intranet/einrichtungen/gesundheit/angebote>

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Dr. Alois Rathmayr, eh.

Barbara Weinhofer

