



IM
LIVESTREAM AM
7.4.2022



A U S T R I A N
HEALTH DAY
P O W E R E D B Y



windhund **365**

für gesunde Unternehmen

MONATLICHE LIVE-KEYNOTES
DIE BESTEN EXPERT:INNEN FÜR GESUNDE UNTERNEHMEN

windhund.com



Jeden 2.
Donnerstag
im Monat
um 16:15 Uhr im
Livestream

GRUSSWORTE



DI Mario Watz
Obmann der AUVA

Herzlich willkommen zum digitalen Gesundheitstag!

Für die AUVA als Träger der sozialen Unfallversicherung zählt die Verhütung von Arbeitsunfällen und Berufskrankheiten zu den Kernaufgaben, die aufgrund des steigenden Wandels in der Arbeitswelt immer neue Herausforderungen bereithält. So hat die Corona-Pandemie einen unerwarteten Schub im Bereich Digitalisierung mit sich gebracht, das Schlagwort Homeoffice ist in aller Munde. Auch hier ist Gesundheit ein Thema und erfordert die Achtsamkeit und das Bewusstsein aller Mitarbeiter:innen. Der Austrian Health Day soll einen Beitrag dazu leisten und bietet Ihnen per Livestream ein umfang- und abwechslungsreiches Programm.

Live-Vorträge, Workshops, Talk-Runden, Live-Cooking und vieles mehr. Lassen Sie sich von den Inhalten inspirieren, nützen Sie die Gelegenheit zum persönlichen Austausch, klären Sie offene Fragen und profitieren Sie von den Inputs der Top-Speaker, die wir für diese Veranstaltung gewinnen konnten!

Im Sinne Ihres Wohlbefindens und Ihrer Gesundheit!



Mag. Alexander Bernart
Generaldirektor der AUVA

Gesunde Unternehmen brauchen gesunde Mitarbeiter:innen!

Arbeitsbedingte Muskel-Skelett-Erkrankungen (MSE) sind in Europa das häufigste arbeitsbedingte Gesundheitsproblem. Wie groß der Einfluss von ergonomischen Arbeitsplätzen, Bewegung und regelmäßigen Pausen auf die Gesundheit ist, hat uns die rasche Ausbreitung von Homeoffice in den letzten beiden Jahren besonders deutlich vor Augen geführt. Langes Sitzen, eine falsche Haltung oder zu wenig Ausgleich können MSE wie chronische Rücken- oder Gelenkschmerzen auslösen bzw. diese verstärken. Oft sind lange Krankenstände die Folge. Das möchten wir vermeiden!

Unsere aktuelle Initiative „Packen wir’s an!“ setzt genau hier an. Im Sinne des Präventionsauftrages der AUVA stellen wir dabei die Vorbeugung von MSE in den Mittelpunkt. Das innovative Format des Austrian Health Day bietet uns die Möglichkeit, sehr viele Arbeitnehmer:innen mit Tipps für ihre Gesundheit am Arbeitsplatz zu erreichen. Wir freuen uns, mit dabei zu sein, um die Prävention von MSE voranzutreiben und gleichzeitig den Weltgesundheitstag zu unterstützen.



Günther Matzinger
CEO & Gründer Windhund GmbH

Sport, Bewegung und Gesundheit haben einen besonderen Stellenwert in meinem Leben. Die Begeisterung dafür will ich an möglichst viele Menschen weitergeben.

Als Gründer der Windhund GmbH habe ich deshalb den Austrian Health Day ins Leben gerufen, um dort anzusetzen, wo wir die meiste Zeit unseres Lebens verbringen – am Arbeitsplatz. Gemeinsam mit der AUVA können wir über das innovative Format des Gesundheitstags tausende Mitarbeiter:innen aus zahlreichen Unternehmen mit einzigartigen Inhalten begeistern. Nutzen Sie den Tag, um bei den verschiedenen Sessions mitzumachen und in Austausch mit unseren Speakern zu treten.

Ich wünsche Ihnen einen abwechslungsreichen Tag mit spannenden Inputs.

Viel Spaß beim größten Gesundheitsevent des Jahres!

PROGRAMM

07.04.2022

Teilnahme:

Zugesendeten Link öffnen, idealerweise im Google Chrome Browser.

So oft und so lange wie gewollt dabei sein – Fragen können einfach in der FAQ Box gestellt werden und ausgewählte Fragen werden nach jedem Vortrag beantwortet.

07:30 Uhr

ANMODERATION



07:35–08:00 Uhr

**EARLY MORNING
FLOW**

Sara Lyn Chana



08:05–08:55 Uhr

REGENERATION

Dr. Lutz Graumann



09:00–09:25 Uhr

**BARISTA
WORKSHOP**

Martin Wölfli



09:30–09:45 Uhr

BEGRÜSSUNG

Grußbotschaften AUVA



MODERATION DURCH:
STEFAN STEINACHER

POWERED BY



POWERED BY

ONLINEPRINTERS

POWERED BY



09:45–10:00 Uhr

**PERFECT HOME
OFFICE**

Mag. Julia Lebersorg-Likar



10:05–10:50 Uhr

**MOTIVATION &
DISZIPLIN**

Marc Gassert



10:55–11:25 Uhr

**TALKRUNDE
„PSYCHE &
KÖRPER“**

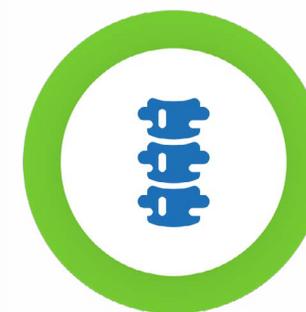
Dr. Isabel Kaufmann
& Mag. Irene Lanner



11:45–12:45 Uhr

LIVE COOKING

Didi Maier



12:50–13:30 Uhr

**GESUNDER
RÜCKEN**

Mag. Roland Stegmüller

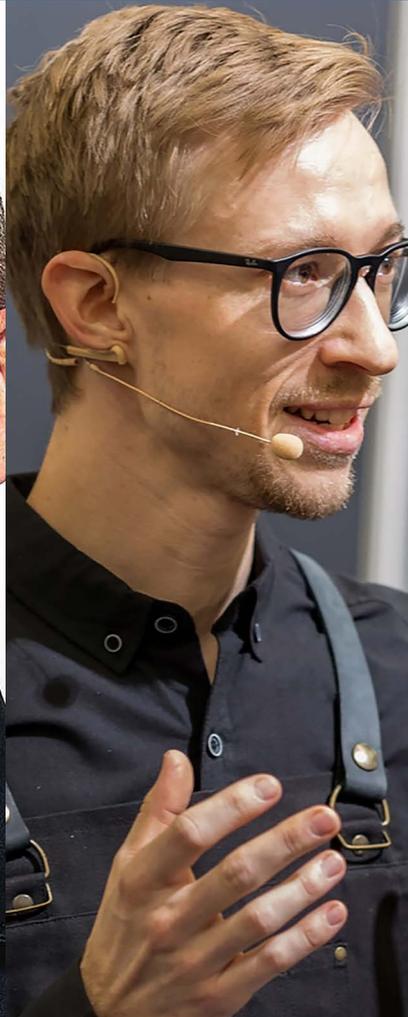
LINE UP



**SARA LYN
CHANA**
YOGA-EXPERTIN



**DR. LUTZ
GRAUMANN**
SPORTMEDIZINER



**MARTIN
WÖLFL**
AUSTRIAN BREWER-
CHAMPION 2021



**MAG. JULIA
LEBERSORG-
LIKAR**
AUVA-EXPERTIN



**MARC
GASSERT**
MOTIVATIONSTRAINER



**DR. ISABEL
KAUFMANN**
AUVA-EXPERTIN



**MAG. IRENE
LANNER**
AUVA-EXPERTIN



**DIDI
MAIER**
PROFI-KOCH



**DOMINIK
LANDERTINGER**
EHEMALIGER BIATHLET
& WELTMEISTER 2009



**MAG. ROLAND
STEGMÜLLER**
SPORTWISSEN-
SCHAFTLER



YOGA ASANAS



Navasana

1. Starte im Sitzen. Greife die Knie mit beiden Händen. Atme ein und richte die Wirbelsäule über das Becken auf.
2. Aktiviere Mula Bandha indem du die Sitzbeinhöcker energetisch zusammen ziehst. Roll das Becken leicht zurück, um auf deinen Sitzbeinhöckern zu balancieren.
3. Löse die Füße von der Matte. Halte die Beine in einem rechten Winkel und ziehe die Zehen ran. Lasse den Blick zwischen deinen großen Zehen ruhen. Wenn möglich löse langsam die Hände von den Beinen und strecke die Arme lang nach vorn, um dein Brustbein weiter zu heben.

Bleibe für fünf ruhige Atemzüge. Wenn du erweitern möchtest, kannst du die Beine langsam strecken.

Supta Baddha Konasana

1. Komme in eine Rückenlage. Die Füße aufgestellt. Knie und Innenseiten deiner Füße berühren sich.
2. Schließe die Augen und atme tief in den Bauch ein.
3. Atme aus und lasse die Knie langsam zu den Seiten sinken. Die Fußsohlen liegen aneinander. Sollte die Dehnung in den Hüften zu stark erscheinen oder ein unangenehmes Gefühl in Knien oder im unteren Rücken auftauchen, lege dir Kissen unter die Knie.

Bleibe so lange du möchtest in dieser passiven und hüftöffnenden Haltung. Wenn du möchtest lege dir die Hände auf den Bauch oder auf die Innenseiten deiner Oberschenkel, um die Öffnung deiner Hüftbeuger zu unterstützen.

Prasarita Padottanasana

1. Gehe einen großen Schritt zur Seite und komme in einen möglichst weiten Stand.
2. Atme ein und strecke die Arme lang zu den Seiten, um die Wirbelsäule zu strecken.
3. Atme aus, bringe die Hände an die Hüften und beuge dich aus den Hüftgelenken nach vorne.
4. Bringe deine Hände flach unter deine Schultern zu Boden. Solltest du den Boden nicht erreichen, versuche die Beine weiter zu öffnen. Als Erhöhung kannst du dir auch zwei Klötze oder dicke Bücher unter die Hände stellen.
5. Strecke die Wirbelsäule mit jeder Einatmung länger. Entspanne Kopf & Nacken mit der Ausatmung.

Bleibe für einige tiefe Atemzüge in Prasarita Padottanasana der weiten Vorbeuge. Bringe dann die Hände zurück an die Hüften und richte dich langsam nach oben auf. Um Schwindel zu vermeiden, hebe den Kopf als letztes.



DAS SIEGERREZEPT

BEI DEN KAFFEEMEISTERSCHAFTEN 2021, DER KATEGORIE „BREWERS CUP“

Zutaten der V-60 Filterkaffeezubereitung

17 g A1-Filterkaffee (mittlerer bis feiner Mahlgrad)
270 ml 93° Wasser

ZUBEREITUNG:

○ Kaffee mahlen

Mahle den Kaffee frisch. Je länger gemahlener Kaffee mit Sauerstoff in Kontakt ist, desto mehr Aromen verliert er. Mahle 17g des Kaffees mit einem mittleren bis feinen Mahlgrad.

○ Filterpapier einsetzen & ausspülen

Setze nun das Filterpapier in die V-60 ein und spüle den Filter mit heißem Wasser aus. Durch das Ausspülen wird sichergestellt, dass der Filter und die Kanne erwärmt werden und der Papiergeschmack des Filters nicht im Kaffee landet.

○ Kaffee einfüllen

Fülle anschließend den gemahlene Kaffee in die V-60 und verteile ihn gut.

○ Blooming (00:00–00:40)

Befeuchte zu Beginn den Kaffee mit rund 60 ml Wasser. Lasse ihn für 40 Sekunden ziehen. Das Ziehenlassen wird in der Fachsprache „Blooming“ genannt. Dadurch kann das beim Rösten entstandene CO₂ entweichen. So kann anschließend gleichmäßiger gebrüht werden. Es lohnt sich, mit der Nase möglichst nahe an den Kaffee zu gehen, um das volle Aroma wahrnehmen zu können.

○ Aufguss (00:40–01:45)

Gieße zu Beginn das Wasser in Kreisbewegungen ein. Nach 2–3 Kreisbewegungen lasse das Wasser langsam und kontrolliert durch die Mitte über den Kaffee fließen. Dieser Vorgang wird „center pour“ genannt. Die letzten 40 ml werden wieder in Kreisbewegungen eingegossen.

○ Wartezeit (01:45–02:05)

Warte nun ab bis das restliche Wasser durch den Kaffee läuft. Da sich Kaffee schichtet, müssen wir die Kanne noch gut schwenken. Und voilà, der Kaffee ist zum Genießen bereit. Lass ihn dir schmecken.

HAUSGERÖSTETER KAFFEE

AUS DEM WEINVIERTEL

Leidenschaft für Kaffee

Neben Bio Broten aus Natursauerteig hat Öfferl die Leidenschaft für Kaffee entdeckt, röstet seit 2019 selbst und bezieht die Bohnen direkt von Partnern aus Zentralamerika und Afrika, die ihre Hingabe für Handwerk und die Arbeit im Einklang mit der Natur teilen.

Entsprechend dem Leitsatz „Die Welt mit gutem Brot und Kaffee verbessern“, hat sich das Familienunternehmen aus dem Weinviertel höchster Qualität verschrieben. Daher setzt die Backstube und Kaffeerösterei auf biodynamische und biologische Partnerbetriebe, sorgsam ausgewählte Rohstoffe, direkten Bezug und Handwerk mit Hirn und Herz.

oefferl.bio

Lust auf mehr?

Dann besuche den Onlineshop unter *shop.oefferl.bio* und sichere dir deinen hausgerösteten Kaffee mit „**OEFFERL-HEALTH-22**“ versandkostenfrei.

Gültig bei Erstbestellung in AT und DE bis 31. Mai 2022.

Öfferl

Öfferl Bio Bäckerei & Kaffeerösterei

Gaubitsch 15, 2154 Gaubitsch

brot@oefferl.bio

[instagram.com/oefferl.bio](https://www.instagram.com/oefferl.bio)

[facebook.com/oefferl.bio](https://www.facebook.com/oefferl.bio)

Filialen Wien:

Wollzeile 31, 1010 Wien

Schottengasse 3a, 1010 Wien

Mariahilfer Straße 9, 1060 Wien

Währinger Straße 93, 1180 Wien

Martin Wölfl

Er ist Kaffee-Enthusiast, Staatsmeister des SCA Brewers Cup 2021, Speaker und Kaffee-Abteilungsleiter. Gemeinsam mit Lukas Uhl bilden sie das Kaffee-Team bei Öfferl, der Bio-Bäckerei und Rösterei aus dem Weinviertel in Niederösterreich.

EINKAUFLISTE

NUTRI CRACKER



- 50 g Ganze Leinsamen
- 50 g Leinsamen, geschrotet
- 50 g Mohn
- 50 g Haferkleie
- 60 g Sonnenblumenkerne
- 1 TL Thymian, getrocknet

Das hast du bestimmt zuhause:

- 40 g Olivenöl
- 400 ml Kochendes Wasser
- Salz

GALANGA-SUPPE



- 2 Stangen Zitronengras
- 25 g Galangawurzel
- 25 g Ingwerwurzel
- 50 g Braune Champignons
- 2-3 Tomaten
- 5 g Rote Chilischoten
- 1 l SPAR Premium Geflügel Fond Johanna Maier
- 3-4 Kaffir-Limettenblätter (aus dem Asia-Shop)
- 600 ml Kokosmilch
- 1/2 Zitrone (Saft)
- 1/2 TL Currypulver oder Habibi-Gewürz
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Asia Fischsauce
- Korianderblätter

Das hast du bestimmt zuhause:

- 2 EL Pflanzenöl
- 2 Knoblauchzehen

ZUCCHINI-FÄCHER



- 4 Kleine Zucchini (15cm)
- 300 g Feta
- 1 Kleine rote Zwiebel
- 3 EL Johanna-Maier-Kräutergewürz
- 16 Kirschtomaten
- 16 Schwarze Oliven
- Basilikumblätter

Das hast du bestimmt zuhause:

- Salz, Pfeffer
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Olivenöl

NUTRI CRACKER

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Backzeit: 45 Minuten

Portionen: ca. 4

ZUBEREITUNG:

- Zuerst den Backofen auf 150 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Alle trockenen Zutaten miteinander in einer großen Schüssel vermengen.
- Öl dazugeben, mit dem heißen Wasser übergießen und gut durchmischen. 5-10 Minuten rasten lassen.
- Ein Backpapier mit Trennfett besprühen bzw. ganz dünn mit Öl bestreichen.
- Masse darauf ganz dünn ausrollen und ca. 45 Minuten backen.

ZUTATEN:

50 g Ganze Leinsamen

50 g Leinsamen, geschrotet

50 g Mohn

50 g Haferkleie

60 g Sonnenblumenkerne

1 TL Thymian, getrocknet

40 g Olivenöl

400 ml Kochendes Wasser

1/2 TL Salz





 LIVE-COOKING

HOT POT GALANGA-SUPPE

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Portionen: ergibt gut 1 Liter Suppe.

ZUBEREITUNG:

- Das Zitronengras von den harten Außenblättern befreien und fein hacken. Die Galanga- und die Ingwerwurzel sowie den Knoblauch in dünne Scheiben schneiden. Das Öl in einen erhitzten Wok oder Suppentopf geben und alle zerkleinerten Zutaten darin leicht anschwitzen.
- In der Zwischenzeit die Champignons und danach die Tomaten in ca. 2 cm große Würfel schneiden und die Chilischote(n) fein hacken. Wenn das Gemisch im Topf etwas Farbe bekommen hat, die Pilze hinzufügen und kurz mit-schwitzen.
- Anschließend die Tomaten und Chili untermengen und alles unter mehrmaligem Rühren 2–3 Minuten köcheln lassen. Mit Fond ablöschen, die Limettenblätter und die Kokosmilch hinzufügen. Die Suppe weitere 10 Minuten leicht köcheln lassen.
- Nun den Zitronensaft in die Suppe geben. Je nach Belieben mit Currypulver oder Habibi-Gewürz würzen und weitere 2–3 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Suppe fein mixen und dann durch ein feines Sieb laufen lassen. Zum Schluss mit Sojasauce/Fischsauce abschmecken. Mit Korianderblättern vor dem Servieren garnieren.
- Sollte die Suppe etwas zu flüssig sein, mit etwas Maizena binden.

ZUTATEN:

2	Stangen Zitronengras
25 g	Galangawurzel
25 g	Ingwerwurzel
2	Knoblauchzehen
2 EL	Pflanzenöl
50 g	Braune Champignons
2–3	Tomaten
5 g	Rote Chilischoten
1 l	SPAR Premium Geflügel Fond Johanna Maier
3–4	Kaffir-Limettenblätter (aus dem Asia-Shop)
600 ml	Kokosmilch
1/2	Zitrone (Saft)
1/2 TL	Currypulver oder Habibi-Gewürz
2 EL	Sojasauce
2 EL	Asia Fischsauce
	Korianderblätter

DIE BESTEN SPEAKER FÜR IHR GESUNDES TEAM

05/2022



DIE MACHT DER PSYCHE

DR. MED. UNIV. MARGARITA SEIWALD
Ärztin für psychosomatische Medizin

06/2022



SCHLAU, SCHLANK & GLÜCKLICH ÜBER NACHT

DR. CHRISTIAN BENEDICT
Schlafforscher & Autor

07/2022



ACTIVE OFFICE & BEWEGUNG IM BÜRO

TBA

08/2022



HILFE - UNSER TEAM MACHT KRANK!

PETER RACH
Kommunikationstrainer

09/2022



WAS MEINEM LEBEN WERT UND SINN GIBT

CHRISTOPH SCHLICK
Persönlichkeitstrainer

10/2022



DIE MACHT DER GENE

UNIV. PROF. DR. MARKUS HENGSTSCHLÄGER
Genetiker & Bestseller Autor

11/2022



TBA

TBA

12/2022



TBA

TBA

01/2023



NICHT DAS ANFANGEN WIRD BELOHNT, SONDERN DAS DURCHHALTEN

MARC GASSERT
Motivationstrainer

02/2023



DIGITALER STRESS

DR. SABINE SCHONERT-HIRZ
„Dr. Stress“

JEDEN 2. DONNERSTAG IM MONAT UM 16:15 IM LIVESTREAM

EIN GESUNDHEITS-PROGRAMM, DAS IHR TEAM BEGEISTERT

- Abwechslungsreiches Gesundheitsprogramm
- Keynotes von ausgewählten Top-Expert:innen
- Monatlicher 1h Livestream in Studioqualität
- Interaktive Gestaltung mit Q&A
- Webbasierte Event-Umgebung
- Zugang über Teilnahmelink ohne Registrierung
- Professionelle Unterlagen für unternehmensbasierte Kommunikation
- Nacherlebbar mit 30-Tage Aufzeichnung

Infos, Programm & Buchung:
www.windhund.com



365€/MONAT
für das ganze
Unternehmen



ZUCCHINI-FÄCHER

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

Backzeit: ca. 20 Minuten

Portionen: ca. 4

ZUBEREITUNG:

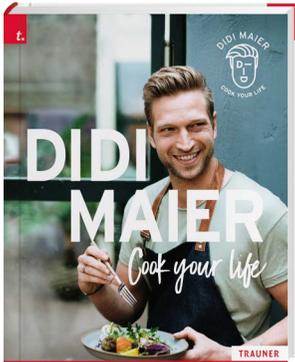
- Zuerst den Backofen auf 180 °C Ober- und Unterhitze vorheizen.
- Zucchini waschen. Nirgends den Strunk entfernen! Jede Zucchini unterhalb des Strunks der Länge nach viermal zu einem Fächer durchschneiden. Feta in Streifen schneiden und gleichmäßig in die Fächerzwischenräume füllen.
- Eine Auflaufform mit etwas von dem Olivenöl beträufeln und die gefüllten Zucchini hineinlegen.
- Das restliche Öl, den Knoblauch und die Zwiebel mit den Kräutern verrühren und gleichmäßig auf den Zucchini verteilen. Zum Schluss die Kirschtomaten und Oliven darüberstreuen.
- Mit Salz und Pfeffer würzen und im Backofen ca. 20 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Basilikum garnieren.

ZUTATEN:

4	Kleine Zucchini (15cm)
300 g	Feta
100 ml	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
1	Kleine rote Zwiebel
3 EL	Johanna-Maier-Kräutergewürz
16	Kirschtomaten, geviertelt
16	Schwarze Oliven
	Salz, Pfeffer
	Basilikumblätter



BUCHTIPPS:



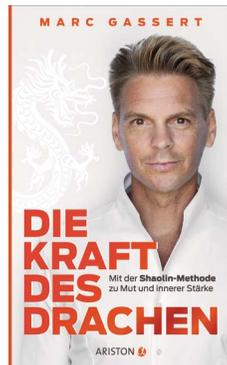
© Carolina Auer-Schmiederer

DIE REZEPTE VOM AUSTRIAN HEALTH DAY UND VIELE WEITERE FINDET IHR IM NEUEN BUCH VON DIDI MAIER:

DIDI MAIER, Cook your life

Jung, einfallsreich und immer wieder anders – inspiriert vom Zusammenspiel internationaler Aromen mit regionalen und saisonalen Lebensmitteln lüftet Haubenchef und Koch-Shootingstar Didi Maier seine Geheimnisse einer vorwiegend alltagstauglichen Wohlfühlküche. Seine unkomplizierte Art zu kochen und die Dinge beim Namen zu nennen, garantieren pures Lesevergnügen und außergewöhnliche Experimentierfreude in der Küche. Didi Maier steht für eine Küche jenseits starrer Kochmuster. Für ihn ist es wichtig, dass die Zutaten leistbar und einfach erhältlich sind. Mit diesem Anspruch entführt Didi seine Leserinnen und Leser in neue Genusswelten – von Handarbeit über Männerwelten, Green Routine bis Naschkram. Es darf gespielt, probiert, entdeckt werden.

ISBN: 978-3-99113-193-9



MOTIVATION VON SPEAKER MARC GASSERT:

MARC GASSERT, Die Kraft des Drachen

Innere Stärke ist die Summe aus Mut und Weisheit

Möchten Sie Ihre Widerstandsfähigkeit, Ihr Durchhaltevermögen und Ihre Belastbarkeit verbessern? Dann wird dieses Buch Ihre Wünsche erfüllen. Denn es zeigt Ihnen, wo Ihre innere Stärke liegt und wie Sie sie bewusst trainieren und aktivieren. Die Shaolin-Mönche beschreiben die innere Stärke als die Kraft des Drachens. Er gilt als Urahn des Menschen. Sein angeborener Mut, seine Hartnäckigkeit und seine Intelligenz machen ihn enthusiastisch und selbstsicher. Dieser Drache steckt in jedem von uns. Marc Gassert, selbst ausgebildet in der Kampfkunst der Shaolin, verknüpft ihre Weisheit mit den Erkenntnissen der westlichen Welt aus den Bereichen Philosophie, Soziologie und Psychologie. Sie werden von ihm lernen, sich Konfuzius gemäß zu veredeln, den steigenden Anforderungen einer immer komplexeren Welt gewachsen zu sein, persönliche Angriffe an sich abprallen zu lassen und selbst unter hohem Druck leistungsfähig zu bleiben. Mit der Kraft des Drachens erreichen Sie eine Haltung, die Sie von anderen unterscheidet: Gelassenheit. Wollen Sie Ihre innere Kraft stärken oder andere dabei unterstützen, kommen Sie an diesem Buch nicht vorbei.

ISBN: 978-3-424-20263-2

Trainingsplanung Leistungsdiagnostik Coaching

Anzeige



dominik@landertinger-performance.com | Tel: +43(0) 664 7503 9273
www.landertinger-performance.com

Anzeige

OUTWORX

Jetzt Bewegung ins Büro bringen!

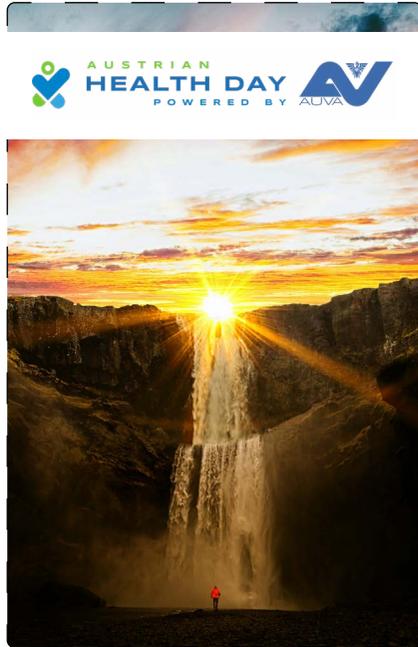
Entspannungs-, Aktivierungs- und
Bewegungspausen-Videos maßgeschneidert
im Design Ihres Unternehmens.

Nutzen Sie unser Angebot!

www.outworx.at

Wir denken Bewegung
und Gesundheit **größer!**





AUSTRIAN
HEALTH DAY
POWERED BY AUA

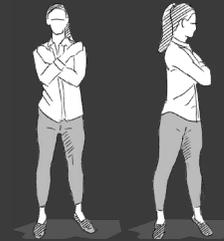


ARME KREISEN

5 WIEDERHOLUNGEN JE RICHTUNG

In Standposition Arme zur seitlich nach oben strecken. Arme synchron in großen Kreisen bewegen.

www.windhund.com



SEITDREHEN

4 WIEDERHOLUNGEN JE SEITE

In Standposition Arme vor Körper verschränken. Oberkörper zur Seite drehen ohne Hüfte zu bewegen. In Ausgangsposition zurückbewegen.

www.windhund.com

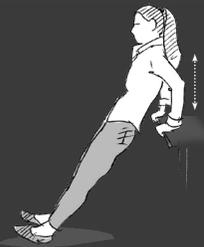


LIEGESTÜTZ AM SCHREIBTISCH

8 WIEDERHOLUNGEN

In Standposition mit gestreckten Armen am Schreibtisch abstützen. Oberkörper durch Beugen der Arme in Richtung Schreibtisch senken. Auf Rumpfstabilität achten. In Ausgangsposition zurückbewegen.

www.windhund.com



DIPS

6 WIEDERHOLUNGEN

Mit Armen hinter Rücken am Schreibtisch abstützen. Beine sind gestreckt und Finger zeigen nach vorne. Oberkörper und Gesäß durch Beugen der Arme senken. In Ausgangsposition zurückbewegen.

www.windhund.com



BRUST AKTIVIEREN

15 SEKUNDEN

Beide Arme links und rechts gegen Türstock fixieren. Oberkörper nach vorne drücken bis Dehnung in Brust zu spüren ist.

www.windhund.com



SCHULTER/NACKEN

15 SEKUNDEN

In Standposition einen Arm hinter Rücken mit anderem Arm nach unten ziehen. Kopf in andere Richtung neigen bis gute Dehnung im Nackenbereich spürbar ist.

www.windhund.com



KOPF ZUR SEITE

10 SEKUNDEN

Kopf mit einer Hand seitlich umfassen. Kopf zur Seite neigen und Dehnung mit Hand nach Belieben verstärken.

www.windhund.com

 **ONLINEPRINTERS**

IHRE DRUCKEREI

 **ONLINEPRINTERS**

IHRE DRUCKEREI

 **ONLINEPRINTERS**

IHRE DRUCKEREI

 **ONLINEPRINTERS**

IHRE DRUCKEREI

 **ONLINEPRINTERS**

IHRE DRUCKEREI

 **ONLINEPRINTERS**

IHRE DRUCKEREI

 **ONLINEPRINTERS**

IHRE DRUCKEREI

 **ONLINEPRINTERS**

IHRE DRUCKEREI

Anzeige

Aliquis Nomen | 12 Platea, Civitas | 1234 Terra

Aliquis Nomen
12 Platea, Civitas
1234 Terra
a.nomen@email.com
www.aliquisnomen.com

BASICS,
DIE JEDER BRAUCHT.

QUALITÄT,
DIE NICHT
JEDER
BIETET.

Entdecken Sie
unser Sortiment
mit über **5.000**
Druckprodukten.



Kostenloser
Standardversand



Kompetenter
Service



Über 1 Million
zufriedene Kunden



35 Jahre
Erfahrung im Druck

 **ONLINEPRINTERS**

www.onlineprinters.at // www.onlineprinters.de // www.onlineprinters.ch

DIE ÜBUNGEN



DEHNUNG

Gesäß

Den gestreckten Oberkörper nach vorne neigen, bis eine leichte Dehnung im Gesäß des aufliegenden Beins spürbar ist.



DEHNUNG

Brust

Den gestreckten Arm wippend nach hinten ziehen. Die Handfläche zeigt dabei zur Decke.



ENTSPANNUNG

Wasserschröpfen

Mit dem Einatmen Arme vor dem Körper in Brusthöhe führen, mit dem Ausatmen die Arme wieder auf Hüfthöhe absenken.



ENTSPANNUNG

Kleiner Sonnengruß

Mit dem Einatmen die gestreckten Arme über die Seite nach oben führen. Mit dem Ausatmen die geschlossenen Arme vor dem Körper nach unten führen.



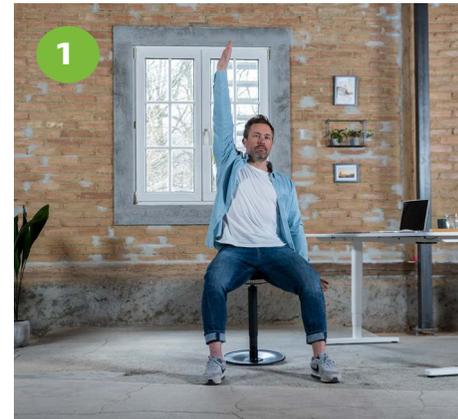
KRÄFTIGUNG
Oberer Rücken

Kopf, Arme und oberen Rücken einrollen. In der Streckphase wieder aufrollen und die Handflächen nach aussen drehen.



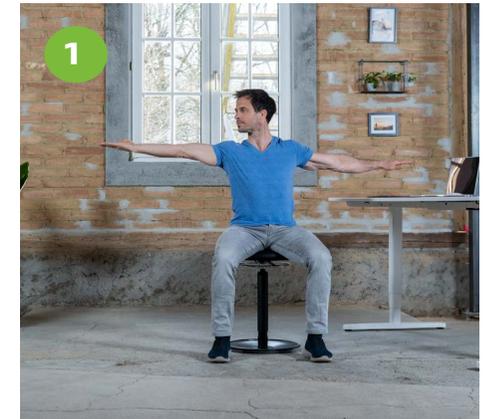
KRÄFTIGUNG
Superwoman

In Oberkörpervorneige diagonal Hand und Knie zusammenführen und wieder voneinander entfernen.



MOBILISATION
Apfelpflücken

Arme abwechselnd zur Decke strecken. Dabei den Schultergürtel mitbewegen.



MOBILISATION
Oberer Rücken

Handflächen abwechselnd zur Decke drehen. Kopf ohne Kraft zur jeweils offenen Hand drehen.



PACKEN WIR'S AN!

Arbeitsbedingte Muskel-Skelett-Erkrankungen, kurz MSE, sind das häufigste arbeitsbedingte Gesundheitsproblem in Europa. Bei Muskel-Skelett-Erkrankungen handelt es sich um Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates, wie zum Beispiel von Wirbelsäule und Gelenken, Muskeln, Sehnen oder Bändern. Davon betroffen sind Millionen Arbeitnehmer:innen in unterschiedlichsten Berufen. In Österreich sind laut Fehlzeitenreport rund ein Fünftel (21,6 %) aller Krankenstandstage im Jahr 2020 auf Muskel-Skelett-Erkrankungen zurückzuführen. Neben der gesundheitlichen Schädigung der Betroffenen entstehen dadurch jährlich Kosten von weit über einer Milliarde Euro für Österreichs Volkswirtschaft.

LANGES SITZEN BELASTET

Arbeitsbedingte Muskel-Skelett-Erkrankungen sind oft auf Fehl- oder Überbelastungen im Job, z. B. langes Sitzen oder schweres Heben und Tragen, zurückzuführen. Psychosoziale Belastungen wie Stress können zur Entstehung beitragen. Am meisten verbreitet sind Rückenschmerzen sowie Schmerzen im Bereich von Nacken, Schultern und Armen. Sie stehen typischerweise mit sitzenden Tätigkeiten in Verbindung, etwa am PC oder Laptop sowie an Kassenarbeitsplätzen.



© osha.europa.eu

BEWEGUNG BEUGT VOR

Der Körper des Menschen ist für Bewegung und den aufrechten Gang perfektioniert. Durchschnittlich sitzen Arbeitnehmer:innen jedoch rund neun Stunden pro Tag, an Bildschirmarbeitsplätzen sogar rund zwölf Stunden. 75 Prozent der Sitzzeit entfällt auf ihre Arbeitszeit. Um allen Auswirkungen des Sitzens zu begegnen, ist ein ganzheitlicher Ansatz zur Prävention notwendig. Dazu gehören eine gute Arbeitsorganisation, moderne und ergonomische Büromöbel, korrekt eingestellte Stühle sowie Tische und insbesondere Maßnahmen gegen den Bewegungsmangel. Aktive Bewegung, beispielsweise in kurzen Arbeitspausen, ist eine wichtige Ausgleichsmöglichkeit.

GEMEINSAM GEGEN MSE

Als gesetzliche Unfallversicherung steht die AUVA Unternehmen in allen Fragen der Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz zur Seite. Insgesamt sind bei uns über drei Millionen Beschäftigte österreichischer Unternehmen gegen die Folgen von Berufskrankheiten und Arbeitsunfällen versichert. Um diesen vorzubeugen, betreiben wir Prävention und beraten Betriebe kostenlos. Unser aktueller Präventionsschwerpunkt „Packen wir's an!“ stellt die Vermeidung von arbeitsbedingten Muskel-Skelett-Erkrankungen in den Mittelpunkt. Mit dieser Initiative bringt sich die AUVA in die Kampagne der Europäischen Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz „Gesunde Arbeitsplätze – Entlasten Dich!“ ein.

Alle Informationen unter www.auva.at/mse.



Gesunde
Arbeitsplätze
**Entlasten
Dich!**



Europäische Agentur für
Sicherheit und Gesundheitsschutz
am Arbeitsplatz



Packen wir's an!
Eine Initiative der AUVA gegen
Muskel-Skelett-Erkrankungen

DAS SIEBEN

URLAUB, DER GESUND UND GLÜCKLICH MACHT.

Verbringen Sie erholsame und glückliche Momente in der unberührten Natur rund um das 4* Superior Gesundheits-Resort, Hotel & SPA - DAS SIEBEN.

Spüren Sie, wie gut es tut, Körper, Geist und Seele zu regenerieren. Das ganze Jahr über ist DAS SIEBEN Ihr Refugium, wo Sie sich wohlfühlen und den Alltagsstress hinter sich lassen können. Erleben Sie, wofür DAS SIEBEN steht: Wellness, Genuss und Gesundheit in den Tiroler Bergen. Fühlen Sie sich wie auf Wolke sieben und lassen Sie sich mit Herzlichkeit verwöhnen.

Sie haben Lust bekommen?
Dann erzählen Sie uns jetzt von Ihrem Urlaubswunsch – wir erfüllen ihn gerne für Sie.

das-sieben.com



DAS SIEBEN 4* Superior

Gesundheits-Resort,
Hotel & SPA

Kurstraße 14

6323 Bad Häring

Tel. +43 5332 20 800

reservierung@das-sieben.com

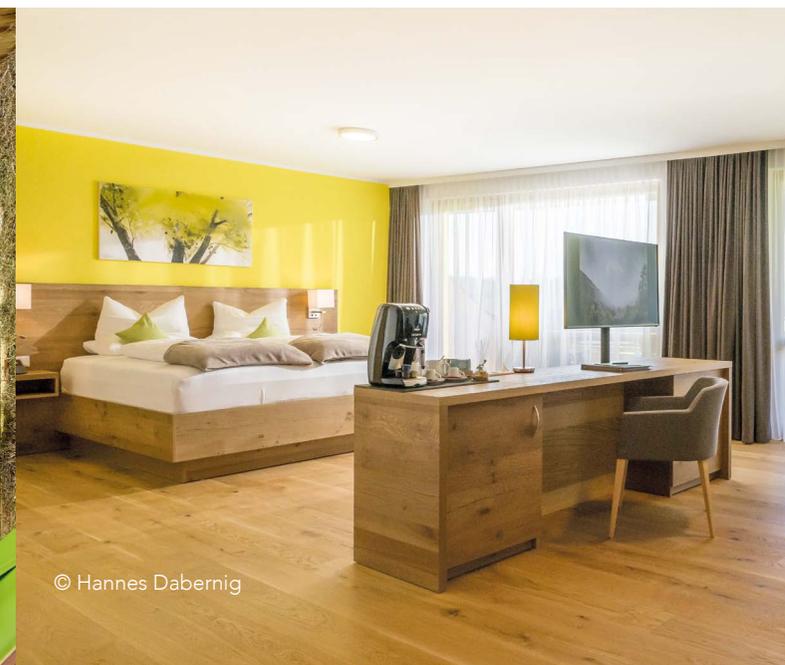
Anzeige



© Hannes Dabernig



© www_pedagrafie_de



© Hannes Dabernig



DER AUSTRIAN HEALTH DAY IST NICHT VORBEI!

Liebe Teilnehmer:innen des Austrian Health Day,

nicht nur, dass wir schon in die Planung für den Austrian Health Day 2023 gehen, wir haben uns auch Gedanken für die Zeit bis dorthin gemacht.

Denn Gesundheit ist zu wichtig, um Sie nur einmal pro Jahr in den Fokus zu stellen. Mit **Windhund 365** bringen wir deshalb einmal im Monat die besten Expert:innen direkt zu Ihnen ins Unternehmen. Im Livestream, interaktiv gestaltet und professionell produziert, so wie Sie es beim Austrian Health Day erlebt haben.

Wir würden uns freuen Sie und Ihr ganzes Team damit auch unterjährig begrüßen zu dürfen. Kontaktieren Sie uns jederzeit, um ganz unkompliziert jeden Monat dabei zu sein.

Wir wünschen bis dahin eine gute Zeit und viel Gesundheit!
Günther Matzinger & das Windhund Team

windhund 365
für gesunde Unternehmen

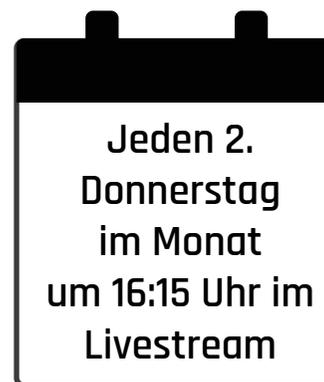
Windhund 365

Monatliche Top-Expert:innen

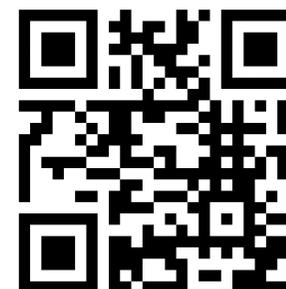
Gesundheitsprogramm

1h im Livestream

Inkl. Q&A



windhund.com



SEE
YOU
NEXT
YEAR

Veranstalter & Herausgeber:

Windhund Gmbh
Imbergstraße 16
5020 Salzburg
Österreich

austrianhealthday.at
windhund.com

