

## 19. Informationstagung zur Betrieblichen Gesundheitsförderung

### Unternehmen fliegen auf Betriebliche Gesundheitsförderung!

**Der Stellenwert von Betrieblicher Gesundheitsförderung (BGF) als wesentlicher Baustein für den sozialen und wirtschaftlichen Erfolg eines Unternehmens wächst fortwährend. Auf Einladung der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse zum Flughafen Graz diskutierten am 2. Oktober rund 300 Teilnehmer/innen aus ganz Österreich die neuesten Entwicklungen.**

Die 19. Informationstagung des Österreichischen Netzwerkes für Betriebliche Gesundheitsförderung (ÖNBGF) stand im Fokus der wissenschaftlich evidenten Wirksamkeit von BGF und des damit verbundenen Wertschöpfungspotentials. Anerkannte Expertinnen und Experten sowie Firmenvertreter/innen informierten praxisnahe über die lohnende Investition in die Gesundheit.

#### Die Auswahl geeigneter Kennzahlen in der BGF

Univ.-Prof. Dr. Holger Pfaff setzte sich mit ganzheitlichen Kennzahlensystemen zur Erhöhung des Wertschöpfungspotentials der Mitarbeiter/innen auseinander, ohne dadurch individuelle Folgeprobleme zu verursachen. Für die Einführung eines ganzheitlichen Kennzahlensystems, benötigt es Ziel- und Stellgrößen, um Ursache-Wirkungszusammenhänge zu erhalten, sowie es Ressourcen- und Belastungskennzahlen als auch objektive und subjektive Kennzahlen braucht. Bei der Wahl angemessener Kennzahlen sind jedoch die Unternehmen gefragt. Sie müssen sich im Klaren darüber sein, was sie mit der Umsetzung von Betrieblicher Gesundheitsförderung erreichen wollen und somit Ergebnisziele definieren. Wie sie diese erreichen wollen, wird mit der Definition von Prozesszielen herausgearbeitet, und in welcher Form diese erreicht werden sollen, kann durch Strukturziele überprüft werden.

Erfahrungsgemäß möchten Unternehmen wenige Kennzahlen einsetzen, umso besser sollten diese deshalb gewählt werden.

In einem solchen Fall betont Univ.-Prof. Dr. Pfaff die Relevanz von gut definierten Ergebniszielen, um deren Erreichen adäquat evaluieren zu können.

Dr. Claudia Pieper stellte erste Ergebnisse des IGA-Report Nr. 28 vor, der Ende dieses Jahres veröffentlicht wird (Siehe ab Seite 4).

Als Überraschungsgast sorgte Dr. Hannes Pratscher mit Übungen aus dem Bewegungsprogramm „Mitarbeiter/innen bewegen Mitarbeiter/innen“ für eine aktive Überleitung zum letzten Vortrag am Vormittag.



Dr. Christian Scharinger, MSc hielt der Zuhörerschaft wie gewohnt humorvoll und pointiert den Spiegel vor Augen. Einerseits werden Indikatoren einer (betriebs-) wirtschaftlichen Messbarkeit als Legitimation für BGF herangezogen und andererseits sind das Lernen aus Erfahrungen der beteiligten Akteurinnen und Akteure von ebenso großer Bedeutung. Er zeigte relevante Bedenken auf, wenn es um die Einbindung von rein theoretischen Kennzahlen in der Praxis der Betrieblichen Gesundheitsförderung geht.

In den Vertiefungsmodulen widmeten sich die Teilnehmer/innen drei Themenbereichen. Unter der Moderation von Mag. Christoph Heigl, OÖGKK, beschäftigte sich Dr. Christian Scharinger, MSc mit dem „Absentismus“ von Mitarbeiter/innen. Darunter ist die Abwesenheit auf Grund der inneren Einstellung und Motivation zu verstehen.

Im Gegensatz dazu befasste sich Mag. Dr. Gerich mit dem Thema des „Präsentismus“, das Verhalten, trotz gesundheitlicher Beeinträchtigung arbeiten zu gehen. Für manche Vorgesetzte mag diese Handlungsweise der Mitarbeiter/innen auf den ersten Blick positiv erscheinen, Daten belegen jedoch, dass trotz problematischer Messbarkeit, im Vergleich zu Absentismus letztlich stärkere Produktivitätsverluste verursacht werden.

Fazit: Fehlzeiten können in einem Unternehmen im Rahmen von BGF nie als einzige Kennzahl herangezogen werden, da Präsentismus Berücksichtigung finden muss und somit die Aussagekraft von Fehlzeiten eingeschränkt ist. Parallel dazu sorgten Dr. Paul Jiménez, Mag. Michaela Höfer und Dr. Anna Geroldinger unter der Moderation von Hildegard Weinke, BA für theoretische und praktische Konkretisierungen, wenn es um eine gemeinsame Umsetzung von BGF mit der Evaluierung psychischer Belastungen in Unternehmen geht.

Im dritten Modul wurde die Betriebliche Gesundheitsförderung im Unternehmensalltag beleuchtet. Die Moderatorin Mag. Christina Finding, MSc, STGKK, befragte



Unternehmensvertreter/innen und erfahrene BGF-Praktiker/innen bezüglich Herausforderungen, Stolpersteinen und Erfolgsfaktoren in der Umsetzung von BGF. Einig waren sich alle BGF-Umsetzer/innen darin, dass Nachhaltigkeit in der BGF von großer Bedeutung für das Unternehmen ist und dass es treibende Kräfte benötigt, um diese gewährleisten zu können.

Wir bedanken uns bei den zahlreichen Besucher/innen und hoffen, dass Sie den Tag ebenso genossen haben wie die Mitglieder des Österreichischen Netzwerkes für Betriebliche Gesundheitsförderung.

**Kontakt:**

Mag. Beate Tropper  
Steiermärkische Gebietskrankenkasse  
[beate.tropper@stgkk.at](mailto:beate.tropper@stgkk.at)

## Mit der BVA zu mehr Bewegung



**Die Zunahme der sogenannten „vorwiegend lebensstilbedingten“ Erkrankungen ist für moderne Gesundheitssysteme eine Herausforderung.**

Eine Reihe der vorherrschenden chronischen Erkrankungen beziehungsweise Wohlstandserkrankungen stehen teilweise in engem Zusammenhang zu – vermehrt auch berufsbedingter – mangelnder körperlicher Aktivität der Menschen im 21. Jahrhundert. Immer mehr Arbeitsplätze lassen nur mehr ein stark eingeschränktes Maß an Bewegung zu. Ein Zustand, der unweigerlich zu muskulären Problemen und Verspannungen führt.

„Dieser Entwicklung treten wir als BVA aktiv entgegen“, erklärt BVA – Generaldirektor Dr. Gerhard Vogel und hält fest: „Daher verstärken wir unsere diesbezüglichen Informations- und Motivationsmöglichkeiten im Rahmen der Gesundheitsförderung und Prävention.“

Die BVA führt unter anderem laufend das Fortbildungsseminar „Mitarbeiter/innen bewegen Mitarbeiter/innen“ durch. Im Rahmen dieser zweitägigen Schulung wurden interessierte, bewegungsaffine Personen zu Bewegungsmultiplikatorinnen und -multiplikatoren ausgebildet und dazu befähigt, aktiv gestaltete Bewegungspausen mit geringem Zeitaufwand in ihren Dienststellen umzusetzen.

Die Integration von Bewegung in den Arbeitsalltag kann als erster Schritt hin zu einem vitalen und gesundheitsorientierten Lebensstil gesehen werden.

Im Rahmen eines individuellen BGF-Projektes der jeweiligen Dienststellen kann somit ein Fokus auf den Bereich der Bewegung gelegt - und ein geeignetes Maßnahmenpaket gemeinsam mit den Expertinnen und Experten der BVA erarbeitet werden.

Für weitere Informationen zur Durchführung und Förderung eines Betrieblichen Gesundheitsförderung-Projektes in Ihrer Dienststelle stehen Ihnen unsere Ansprechpartner/innen in den Bundesländern zur Verfügung. Die Kontaktdaten finden Sie auf unserer Homepage [www.bva.at](http://www.bva.at) unter der Rubrik Vorsorge – Gesundheitsförderung.

# Erfahrungsaustausch von BGF-Projektleiter/innen in der WGKK

Am 10. September 2014 fand erstmalig in der Wiener Gebietskrankenkasse ein Erfahrungsaustausch für BGF Projektleiter/innen statt. Über 50 Projektleiter/innen aus über 30 Wiener Unternehmen kamen zum Erfahrungsaustausch und nahmen an diesem spannenden Tagesseminar teil.



Zu Beginn begrüßte die Obfrau der Wiener Gebietskrankenkasse, Frau Mag. Ingrid Reischl, die Teilnehmer/innen und führte in das Schwerpunktthema des Tages ein, das ganz im Zeichen der psychischen Gesundheit stand. Daran anschließend erläuterte Dr. Christian Scharinger, MSc, in seinem Vortrag die Möglichkeiten und Grenzen der Gesundheitsförderung im Handlungsfeld psychische Gesundheit im Betrieb. Die Arbeitsmedizinerin der Erste Bank, Dr. Eva Hörtl, bot den Projektleiter/innen einen sehr praxisorientierten Blick bezüglich Umsetzungsmöglichkeiten im Unternehmen, stellte ihre best-practise Beispiele vor und stand den Teilnehmer/innen sehr ausführlich für Rückfragen zur Verfügung.



Nach einer kurzen Mittagspause stellte die Wiener Gebietskrankenkasse die neuen Maßnahmenangebote zum Thema psychische Gesundheit vor: Denn ab sofort können Unternehmen, welche die BGF-Charta unterschrieben haben und in Kooperation mit der Wiener Gebietskrankenkasse ein BGF-Projekt machen bzw. BGM im Regelbetrieb umsetzen, für ihr Unternehmen maßgeschneiderte Angebote im Themenschwerpunkt in Anspruch nehmen.

Die WGKK bietet ab Herbst 2014 bis Herbst 2015 im Bereich psychische Gesundheit Vorträge und Workshops (für Mitarbeiter/innen und für Führungskräfte) zu folgenden Themen an:

- Wertschätzendes Miteinander
- Gesunder Umgang mit Stress
- Work- Life-Balance

Die Kosten für einen Vortrag belaufen sich auf € 400,00 inkl. USt, für einen Workshop auf € 1.200,00 inkl. USt. Die Wiener Gebietskrankenkasse refinanziert bis zu 50 Prozent dieser Kosten, wobei pro Unternehmen zwei Workshops und ein Vortrag mit Kostenbeteiligung der WGKK möglich sind.

Die Vorträge und Workshops werden von drei ausgesuchte Expertinnen und Experten begleitet und sind auf die Themen und Schwerpunkte des jeweiligen Unternehmens zugeschnitten.

#### **Kontakt:**

Mag. Andrea Schober  
Wiener Gebietskrankenkasse  
[andrea.schober@wgkk.at](mailto:andrea.schober@wgkk.at)

# Wirksamkeit und Nutzen betrieblicher Gesundheitsförderung und Prävention

## Vorschau zum Report Nr. 28 der IGA – Initiative Gesundheit & Arbeit

**Arbeitnehmer/innen und Arbeitgeber/innen haben ein gemeinsames Interesse an betrieblicher Gesundheitsförderung und Prävention: Arbeitnehmer/innen möchten gesund bleiben, Arbeitgeber/innen und Unternehmen möchten mit gesunden und leistungsfähigen Beschäftigten ihre Wettbewerbsfähigkeit sichern.**

Die betriebliche Gesundheitsförderung und Prävention hat daher zum Ziel, arbeitsbedingte gesundheitliche Belastungen zu vermeiden oder zu reduzieren. Gelingt darüber hinaus die Förderung einer gesunden Lebensweise, kann dadurch das Wohlbefinden der Beschäftigten gesteigert werden. Dies schließt letztlich eine inhaltlich befriedigende Tätigkeit mit ein.

Auch in der betrieblichen Gesundheitsförderung stellt sich mittlerweile die Frage nach der Evidenz, also nach der Kenntnis darüber, ob mit bestimmten Interventionen und Maßnahmen tatsächlich die gewünschten Ziele und Ergebnisse erreicht werden.

Bei dem IGA-Report Nr. 28 zu Wirksamkeit und Nutzen betrieblicher Gesundheitsförderung und Prävention handelt es sich um eine Darstellung des Forschungsstandes zur Wirksamkeit von Maßnahmen nach bestimmten wissenschaftlichen Kriterien. Der Anspruch ist, einen strukturierenden Überblick über das bestehende Wissen zum Thema Evidenz in der betrieblichen Gesundheitsförderung, angelehnt an den Begriff der evidenzbasierten Medizin zu geben. Dabei zeigt die Anzahl und Vielfalt der recherchierten Studien zum Einen, wie groß das Feld der betrieblichen Gesundheitsförderung ist. Zum Anderen zeigt sich, dass eine systematische Zusammenstellung solcher Arbeiten wichtig ist. Denn: In der Fülle der veröffentlichten Arbeiten geht es sehr heterogen zu. Dies bezieht sich sowohl auf die Branchen, die untersuchten Ziele als auch die Maßnahmen und Untersuchungsmethoden sowie deren Qualität.

Die Aktualisierung für den Zeitraum 2006-2012 durch den vorliegenden Bericht bestätigt die Aussage des IGA-Reports Nr. 13, dass Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung und Prävention positive Effekte auf die Gesundheit von Arbeitnehmer/innen haben. Auf der Individualebene bedeutet dies, dass in einem Großteil der Studien eine Verbesserung der körperlichen bzw. psychischen Verfassung erreicht wird und arbeitsorganisatorische und arbeitsplatzbezogene Zielgrößen positiv beeinflusst werden. Aus Unternehmenssicht wird in der Fachliteratur zumeist eine Reduktion von krankheitsverursachten Fehlzeiten und Gesundheitskosten berichtet.

### **Psychische Erkrankungen und Stress**

Die Evidenz zur Wirksamkeit der Prävention von psychische Erkrankungen bzw. der Förderung des psychischen Wohlbefindens konzentrieren sich auf individuelle Maßnahmen: Studien, die sich mit der Prävention des Burnout beschäftigen, zeigen positive Effekte, auch für kombinierte Maßnahmen. Als wirksam gezeigt haben sich insgesamt vor allem Kombinationen aus organisatorischen und individuellen Maßnahmen – diese wirken im Durchschnitt auch länger nach als individuelle Maßnahmen alleine.

### **Muskel-Skelett-Erkrankungen**

Die Evidenzlage zur Wirksamkeit der Interventionen gegen Erkrankungen des Bewegungsapparats ist uneinheitlich. Insgesamt ist ein präventiver Nutzen für körperliche Bewegungs- und Kräftigungsprogramme belegt. Rückschlüsse hinsichtlich der Wirksamkeit der Maßnahmen auf den Inhalt, der zeitlichen Dauer oder die Intensität der Übungen erlaubt die Studienlage jedoch nicht.

Für den Bereich der verhältnispräventiven Interventionen liegen sehr viel weniger Studien vor als für die Verhaltensprävention. Infolgedessen bestehen insbesondere auf dem Gebiet der Verhältnisprävention von Muskel-Skelett-Erkrankungen noch Unklarheiten über die Wirksamkeit der verschiedenen Maßnahmen. Außerdem lassen methodische Schwächen nicht zu, die Studienergebnisse zu generalisieren, so dass diese mit Vorsicht zu interpretieren sind.

### **Ökonomischer Nutzen betrieblicher Gesundheitsförderung und Prävention**

Die Evidenzlage zum ökonomischen Nutzen betrieblicher Gesundheitsförderung und Prävention ist nach wie vor heterogen. Die herangezogenen Reviews weisen insgesamt auf einen positiven „Return on Investment“ (ROI) hin. Gesundheitsökonomische Evaluationen „leiden“ wie die anderen Wirksamkeitsstudien auch unter der Heterogenität der Zielgrößen und der Komplexität der Untersuchungssituation.

Eine evidenzbasierte Ableitung von Handlungsleitfäden fällt an dieser Stelle aus den genannten Gründen – die Heterogenität der Studien, die Komplexität der jeweils sehr unterschiedlichen Branchen und Beschäftigungsbereiche – schwer, sodass Empfehlungen primär plausibilitätsgestützt gegeben werden.

Ergänzend zu den spezifischen Ergebnissen in den jeweiligen Kapiteln des ausführlichen Berichts ist für alle Beschäftigungsbereiche generell zu empfehlen:

- Eine umfassende, individuelle Risikobeurteilung (Assessment) und die Einbindung in bestehende Strukturen sollten wesentliche Bestandteile eines Präventionskonzeptes sein (ursachenorientierter Ansatz an Person und Arbeitsbedingungen)
- Partizipatorische Ansätze – die Beschäftigten werden aktiv in die Gestaltung von Arbeitsplatz und -aufgaben einbezogen
- Organisatorische Ansätze: Uneingeschränkt empfehlenswert sind Maßnahmen zur Gestaltung einer erfolgreichen und gesundheitsförderlichen Arbeitsorganisation wie abwechselnde Tätigkeiten, Vermeidung von ständigen Unterbrechungen, Förderung von sozialem Austausch, Gewährleistung einer ausreichenden Beschäftigungssicherheit, Anerkennung von Leistungen.
- Ein mehrdimensionales Präventionskonzept: Verhaltens- und Verhältnispräventive Ansätze werden miteinander verknüpft
- Zielgruppe: Alle Altersgruppen und alle Tätigkeitsbereiche werden berücksichtigt

Kontinuierliche Weiterführung und Erfolgskontrolle: Bei den Maßnahmen kann es sich um kurzfristige Maßnahme und befristete Interventionen handeln, empfehlenswert ist jedoch die Etablierung eines betrieblichen Gesundheitsmanagements. Die Beantwortung der Frage, wie sich betriebliche Gesundheitsförderungsprogramme weiter durchsetzen, geht über diesen Report hinaus. Dieser Bericht beantwortet auch nicht die Frage, wie Programme und ihre Komponenten optimal gestaltet werden. Dafür sind gezielte Studien in den verschiedenen Branchen nötig. Aber auch dann ist die Antwort nicht überall gleich: Individuelle Faktoren der Arbeitnehmer/innen spielen eine Rolle bezogen auf die Gesundheitseffekte. Ökonomisch betrachtet wirken die Unternehmenskultur, die Struktur eines Programms, mögliche Anreize und die generelle Teilnahmebereitschaft an Programmen auf den ROI. Weitere Studien sind auch hier erforderlich, um die Evidenz auf diesem Gebiet zu stärken.

Die berichteten Ergebnisse zeigen, dass bei einer steigenden Zahl von Maßnahmen der Bewertung und Evaluation noch immer eine zu geringe Bedeutung zukommt. Dies ist weiterhin ein Gebiet, dem die Forschung – gemeinsam mit der Praxis – in der Zukunft nachkommen muss. Aus wissenschaftlicher Sicht ist es dabei wünschenswert, dass sich künftige begleitende Forschung stärker spezifischen Fragestellungen widmet und in ihrer Methodik systematischer vorgeht, um verallgemeinerbare Handlungsempfehlungen ableiten zu können.

## Literatur

Kliche T, Kröger G, Meister R: Die Implementation der BGF in Deutschland – Stand, Hürden und Strategien. Ein Überblick. In: Kirch W, Middeke M, Rychlik R, Hrsg. Aspekte der Prävention. Stuttgart: Thieme;2009; 224 – 235.

Kreis J: Wirksamkeitsnachweis in der Prävention. Lässt sich die Methodik der Cochrane Collaboration auf arbeitsweltbezogene Gesundheitsförderungs- und Präventionsmaßnahmen anwenden? iga.Report 11. Verfügbar unter: <http://www.iga-info.de/veroeffentlichungen/iga-reporte/iga-report-11.html>. 2006

McGee R, Bevan S, Quadrello T: Fit For Work? Musculoskeletal Disorders and the German Labour Market. The Work Foundation. London. 2010.

Schröer S, Haupt J, Pieper C. Evidence-based lifestyle interventions in the workplace - an overview. Occupational Medicine doi:10.1093/occmed/kqt136.

Sockoll I, Kramer I, Bödeker W: Wirksamkeit und Nutzen betrieblicher Gesundheitsförderung und Prävention. iga.Report 13. 2008.

## ZUR AUTORIN

### Dr. Claudia Pieper

#### Tätigkeit

Wissenschaftliche Angestellte am Institut für Medizinische Informatik, Biometrie und Epidemiologie (IMIBE), Universitätsklinikum Essen, Leitung der Arbeitsgruppe Prävention und Gesundheitsförderung.

#### Arbeits- und Forschungsschwerpunkte:

- Versorgungsforschung
- Prävention und Gesundheitsförderung, hier insbesondere BGF und Evaluation.



# Stressmanagement-Workshop

## BGF-Angebot der STGKK

In vielen Unternehmen, die im Rahmen eines Projektes zur Betrieblichen Gesundheitsförderung eine gesundheitsbezogene IST-Analyse durchführen, zählen Zeitdruck und Stress zu den häufigsten arbeitsbedingten Belastungen.

Viele betriebliche Ansätze zielen darauf ab, identifizierte Stressquellen im Arbeitsalltag zu minimieren. Aber auch eine verhaltensorientierte Maßnahme, die den persönlichen Umgang und die Auseinandersetzung mit dem eigenen Stressempfinden und den gewohnten Stressbewältigungsstrategien in einem Workshop thematisiert, kann Mitarbeiter/innen dabei unterstützen, mit alltäglichen Belastungen besser umzugehen.

### „Erkennen-Verstehen-Bewältigen“

Das Wort Stress hat in unserer Gesellschaft einen sehr negativen Beigeschmack – was wäre unser Leben jedoch ohne Herausforderungen? Wenn der Stress aber überhandnimmt und uns in unserem täglichen Leben nicht mehr zu guten Leistungen bringt, sondern uns nur noch hemmt, ist es an der Zeit, sich über ein effektives Stressmanagement Gedanken zu machen.

Genau das wird gemeinsam in diesem Workshop gemacht. Es geht darum, nicht den Kopf in den Sand zu stecken, sondern Herausforderungen anzunehmen und zu lernen, wie effektive Methoden zur Stressbewältigung das Leben erleichtern können.

Die Workshops werden von der STGKK den BGF-Kooperationsbetrieben angeboten.



Arbeits- und Organisationspsychologinnen und -psychologen führen sie direkt in den Unternehmen durch und beschäftigen sich mit den Teilnehmer/innen eingehend mit Fragen wie:

- Was genau ist Stress und woher kommt er?
- Was passiert mit einem Menschen unter Belastungen?
- Kann man seinen Stress auch selbst verschlimmern?
- Wie kann die Leistungsfähigkeit trotz Beanspruchung erhalten bleiben?
- Wo sind Ressourcen, die helfen, gesund zu bleiben?
- Wie kann das Wohlbefinden trotz Herausforderungen erhalten und sogar gesteigert werden?

Die Rückmeldungen der Teilnehmer/innen fallen sehr positiv aus. In anschaulicher und sehr lebendiger Weise wird umfangreiches Wissen vermittelt, das gut für den Erhalt und die Steigerung der Gesundheit einsetzbar ist.

### Kontakt:

Johannes Kogler  
Steiermärkische Gebietskrankenkasse  
0316/8035 1731  
[johannes.kogler@stgkk.at](mailto:johannes.kogler@stgkk.at)



# Aus- und Weiterbildungen

## Fonds Gesundes Österreich (FGÖ)

Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten	Termin	Veranstaltungsort
BGF-Projektleitung – vom Projekt zur Nachhaltigkeit	28. – 29. Oktober	Steiermark
Gesundheitszirkelmoderation	11. - 13. November	Steiermark
Gesundes Führen	21. Oktober	Niederösterreich
	04. November	Burgenland
	14. November	Kärnten
BGF-Projektleitung Basisseminar	11. – 13. November	Steiermark

Alle weiteren Seminare sowie die alle Anmeldemodalitäten (Anmeldeschluss etc.) sind direkt auf der Weiterbildungsdatenbank des Fonds Gesundes Österreich zu finden unter: <https://weiterbildungsdatenbank.fgoe.org/>

**Das Institut Suchtprävention (ISP) bietet ein neues Weiterbildungsangebot im Bereich „Suchtprävention im der Lehrlingswesen“ an.**

**Zielgruppe:** Lehrlingsbeauftragte und -ausbildner/innen, Meister/innen, Mitarbeiter/innen der Personalabteilung, Arbeitsmediziner/innen, Betriebsärzt/innen



**Inhalte:**  
Sucht und Suchtentwicklung, Spielsucht, Kaufsucht, Digitale Medien, Präventionsansätze

**Seminarort:**  
Institut Suchtprävention  
Hirschgasse 44  
4020 Linz

**Termin:**  
10. Dezember 2014

Nähere Informationen zu den Seminaren, den Anmeldemodalitäten und zu anderen Themen finden Sie [hier](#), per Mail unter [info@praevention.at](mailto:info@praevention.at) oder telefonisch unter [0732/778936](tel:0732778936)

## Fit am Arbeitsplatz - Übung für die Halswirbelsäule



### Zur Decke schauen

#### Bewegungsführung:

Diese Übung kann im Sitzen und Stehen ausgeführt werden. Bleiben Sie gerade sitzen/stehen und schauen Sie zur Decke.



### Ja sagen

#### Bewegungsführung:

Diese Übung kann im Sitzen und Stehen ausgeführt werden. Bringen Sie das Kinn zum Brustbein; lassen Sie die Arme dabei locker hängen.

# Mitglieder des ÖNBGF



## Regionalstellen:



## Servicestellen:



## Partner:



Hauptverband der österreichischen Sozialversicherungsträger

## Österreichische Kontaktstelle für Betriebliche Gesundheitsförderung

Oberösterreichische Gebietskrankenkasse \_ Gruberstraße 77 \_ A - 4021 Linz  
Mag. Christoph Heigl \_ Telefon: +43 (0) 5 78 07 / 10 35 23 \_ E-Mail: oenbgf@oogkk.at  
Gerhard Öller \_ Telefon: + 43 (0) 5 78 07 / 10 35 39 \_ E-Mail: oenbgf@oogkk.at

## Impressum

Herausgeber: Österreichisches Netzwerk für Betriebliche Gesundheitsförderung  
National Contact Office European Network for Workplace Health Promotion (ENWHP)  
c/o OÖGKK \_ A - 4021 Linz \_ Gruberstraße 77 \_ Telefon 05 78 07 - 10 35 23