



**GESUNDE MITARBEITER/INNEN,
ERFOLGREICHE UNTERNEHMEN**
Betriebliche Gesundheitsförderung



Die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) in der Steiermärkischen Gebietskrankenkasse schreibt eine Erfolgsgeschichte: Was im Jahr 2005 mit sieben Betrieben begann, ist zum Netzwerk „Gesunde Mitarbeiter/innen, erfolgreiche Unternehmen“ mit über 220 steirischen Betrieben bis ins Jahr 2016 gewachsen.

Im Austausch mit den Unternehmen haben wir unser Service ständig und punktgenau erweitert. Unsere Maxime: unterschiedliche und vielfältige Angebote, aus denen die Betriebe bedarfsorientiert auswählen können.

Gerade aus dem ständigen Kontakt mit unseren Partnerbetrieben setzen wir als steirische Regionalstelle des Österreichischen Netzwerks Betriebliche Gesundheitsförderung folgende Schwerpunkte: ein umfangreiches BGF-Serviceangebot, Sensibilisierung und Beratung der Geschäfts- und Projektleitung in der Vorprojektphase zur Umsetzung eines BGF-Projektes nach internationalen Qualitätsstandards, punktuelle unterstützende Leistungen im Projektzeitraum und darüber hinaus eine langfristige Unterstützung in der Qualitäts- und Nachhaltigkeitssicherung der BGF im Unternehmen.

„Wir sind zuversichtlich, die Unternehmen und ihre Mitarbeiter/innen darin zu unterstützen, in dem so wichtigen Setting Betrieb gesundheitsfördernd arbeiten und leben zu können.“



HRⁱⁿ Mag.^a Andrea Hirschenberger
Generaldirektorin



Mag.^a Verena Nussbaum
Obfrau

Einführung

Was ist Betriebliche Gesundheitsförderung?.....	5
Warum Betriebliche Gesundheitsförderung?.....	6
Wirksamkeit und Nutzen.....	8
Prinzipien und Qualitätskriterien.....	9

Der Weg zum gesunden Unternehmen

BGF-Prozess für Mittel- und Großbetriebe.....	10
BGF-Modell Kleinbetrieb	12
Qualitätssicherung in der Betrieblichen Gesundheitsförderung.....	14

Unser BGF-Service

Unterstützungsleistungen der STGKK.....	16
BGF-Einzelmodule der STGKK.....	18

Teilnahme

Werden Sie BGF-Partnerbetrieb der STGKK.....	22
Kontakt.....	23



© pressmaster - Fotolia.com



© goodluz - Fotolja.com

Betriebliche Gesundheitsförderung ist eine moderne Unternehmensstrategie mit dem Ziel, die Gesundheit der Mitarbeiter/innen zu stärken, deren Wohlbefinden zu verbessern, sowie Krankheiten am Arbeitsplatz vorzubeugen.* Sie umfasst alle Maßnahmen von Arbeitgeber/innen, Arbeitnehmer/innen sowie der Gesellschaft zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden im Betrieb. Dabei wird der ganzheitliche Ansatz von Gesundheit verfolgt, unter Berücksichtigung des physischen, psychischen und des sozialen Wohlergehens.

Durch die Veränderung und Anpassung der betrieblichen Rahmenbedingungen, Strukturen und Prozesse (Verhältnisse) an die Bedürfnisse der Mitarbeiter/innen sowie des Unternehmens, kann Arbeit gesund gestaltet werden. Arbeitnehmer/innen sollen ebenso zu einem gesundheitsförderlichen und selbstbestimmten Verhalten befähigt werden. BGF setzt somit an den **individuellen Verhaltensweisen** der Beschäftigten sowie an den **betrieblichen Verhältnissen** an.

Vielen steirischen Firmen ist es bereits ein großes Anliegen, gesunde Arbeitsbedingungen für ihre Belegschaften zu schaffen. Dabei werden sie durch das BGF-Serviceangebot der STGKK unterstützt.

* vgl. Luxemburger Erklärung zur Betrieblichen Gesundheitsförderung in der Europäischen Union

» BGF ist für die Belegschaft sowie für das gesamte Unternehmen ein Gewinn. Durch gesunde und motivierte Mitarbeiter/innen profitieren Unternehmen in vielfacher Weise. «

» WARUM BETRIEBLICHE GESUNDHEITSFÖRDERUNG?



» Die Umsetzung von BGF stellt eine gute Möglichkeit dar, gesundheitsbelastenden Entwicklungen in Unternehmen frühzeitig zu begegnen, um körperliche, geistige und soziale Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden der Mitarbeiter/innen langfristig zu erhalten und zu verbessern. «

Verschiedene Trends am heutigen Arbeitsmarkt stellen Unternehmen vor neue Herausforderungen:

- » alternde Belegschaften (aufgrund der demografischen Entwicklung),
- » zunehmender Mangel an Fachkräften,
- » umfangreicher werdende Tätigkeiten,
- » steigende Anforderungen im Arbeitsprozess,
- » neue Medien und
- » die zunehmende Technologisierung.

Diese können bei den Mitarbeiter/innen zu immer komplexeren gesundheitlichen Problemen führen.

Mögliche verhältnis- und verhaltensbezogene Maßnahmen

Die folgende Aufstellung möglicher BGF-Maßnahmen dient zur Veranschaulichung von Beispielen auf Verhältnis- und Verhaltensebene. Da sich BGF-Maßnahmen grundsätzlich aus einem partizipativen Prozess mit den Mitarbeiter/innen ergeben, variieren diese von Unternehmen zu Unternehmen.

Verhältnisorientierte Themen

- » Änderung von Arbeitsabläufen
- » Neue Arbeitszeitmodelle
- » Erweiterung von Handlungs- und Entscheidungsspielräumen
- » Ergonomische Gestaltung der Arbeitsplätze
- » Verbesserung der Informations- und Besprechungskultur
- » Strategien zur psychischen Gesunderhaltung
- » Integration neuer Mitarbeiter/innen
- » Führungskräfteentwicklung
- » Altersgerechtes Arbeiten

Verhaltensorientierte Themen

- » Ausgleichsübungen am Arbeitsplatz
- » Gesunde Ernährung
- » Entspannungsübungen
- » Tabakentwöhnung
- » Heben und Tragen
- » Teamentwicklung
- » Zeitmanagement
- » Führungskräftebildungen
- » Konfliktmanagement

» WIRKSAMKEIT UND NUTZEN

Ergebnisse aus kontrollierten Studien zeigen auf, dass BGF und Prävention einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheit von Beschäftigten leisten und sich in vielerlei Hinsicht lohnen.

Nutzen für das Unternehmen

- ↓ Arbeitsbedingte Krankheiten und damit verbundene Ausfälle
- ↑ Mitarbeiter/innenzufriedenheit
- ↑ Leistungsfähigkeit
- ↑ Kommunikation und Kooperation
- ↑ Effektivität und Effizienz
- ↑ Imagewirkung nach innen und außen
- ↑ Arbeitsorganisation durch motivierte Mitarbeiter/innen
- ↑ Mitarbeiter/innen-Bindung an das Unternehmen

Nutzen für die Mitarbeiter/innen

- ↑ Gesundheit
- ↑ Arbeitszufriedenheit
- ↑ Erholungsfähigkeit
- ↑ Arbeits- und Leistungsfähigkeit
- ↑ Körperliches und psychisches Wohlbefinden
- ↑ Gesunde Arbeitsprozesse
- ↑ Freude bei der Arbeit
- ↑ Motivation

Betriebliche Gesundheitsförderung kann das Ziel „Gesunde Mitarbeiter/innen in erfolgreichen Unternehmen“ unter Einhaltung folgender Prinzipien erreichen:

Ganzheitlichkeit

Berücksichtigung sowohl verhaltens- als auch verhältnisorientierter Maßnahmen

Partizipation

Beteiligung der gesamten Belegschaft an der Entwicklung und Erhaltung gesundheitsfördernder Arbeitsbedingungen

Integration

Berücksichtigung der Betrieblichen Gesundheitsförderung in allen wichtigen Entscheidungen und Unternehmensbereichen

Kompetentes, unternehmensinternes Projektmanagement

Systematische Planung, Steuerung und Durchführung aller Maßnahmen sowie Gesamtevaluation des BGF-Projekts

BGF als Führungsaufgabe

Führungsstil und Führungskultur haben direkte Auswirkungen auf die subjektive Gesundheit der Mitarbeiter/innen – die Unterstützung durch Führungskräfte ist erfolgskritisch

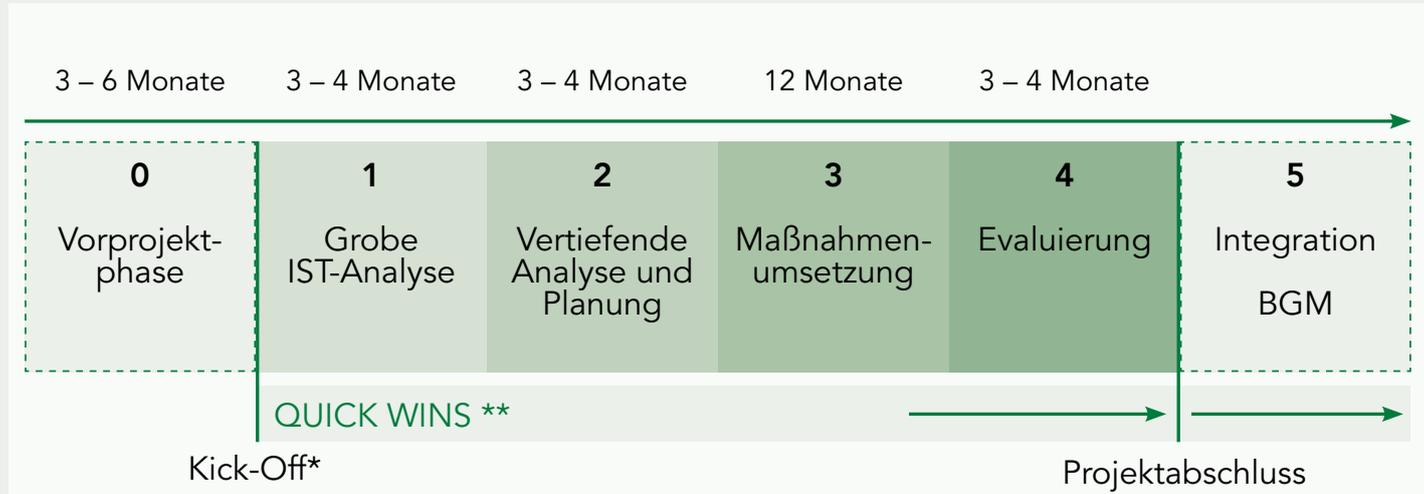


© pressmaster - Fotolia.com

» BGF-PROZESS FÜR MITTEL- UND GROSSBETRIEBE

Ein BGF-Projekt muss entsprechend der Voraussetzungen eines Unternehmens individuell geplant werden.

Ein klassisches BGF-Projekt durchläuft folgende Phasen:



* Kick-Off: Offizieller Projektstart zur Information für alle Mitarbeiter/innen

** Quick Wins: begleitende Maßnahmen zur Bewusstseinsbildung und Erhöhung der Gesundheitskompetenz (z.B. für Bewegung, Ernährung, Tabakentwöhnung, psychosoziale Gesundheit oder Pausenorganisation)

Phase 0: Aufbau und Kompetenzentwicklung interner Strukturen (Steuerungsgruppe, Projektteam)
Sensibilisierung von Schlüsselpersonen (im Besonderen Führungskräfte)
Definition von Grobzielen
Gemeinsame Projektplanung im Unternehmen
Abklärung möglicher Förderungen und externer Unterstützung

Phase 1: Erhebung des gesundheitsbezogenen Ist-Standes im Unternehmen mittels wissenschaftlich fundiertem Analyseinstrument
Analyse vorhandener Daten und Kennzahlen im Betrieb
z.B. anonyme Krankenstandsauswertung

Phase 2: Vertiefende Analyse von Ressourcen und Belastungen im Alltag unter Beteiligung der Mitarbeiter/innen
(z.B. Gesundheitszirkel, Workshops)
Erarbeitung gemeinsamer konkreter Lösungsvorschläge
Erarbeitung von konkreten und messbaren Zielen
Erstellung eines ganzheitlichen Maßnahmenplanes

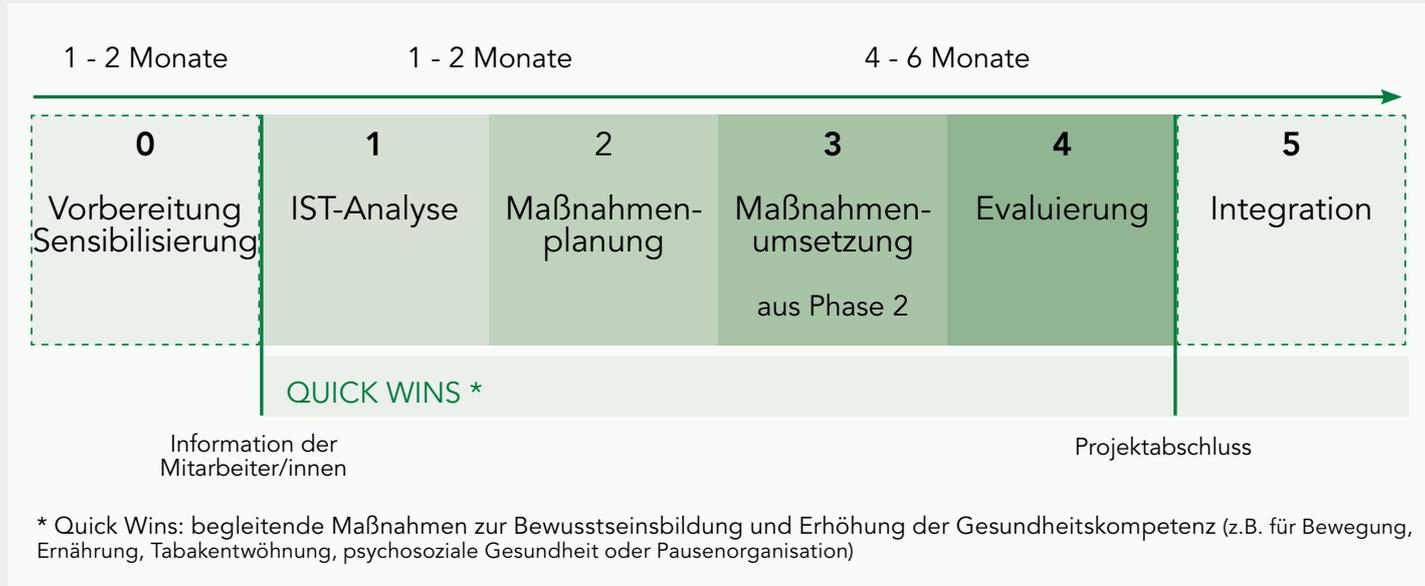
Phase 3: Vorbereitung und Umsetzung der in der Steuerungsgruppe beschlossenen und in Phase 2 erarbeiteten Maßnahmen auf Verhältnis- und Verhaltensebene

Phase 4: Evaluierung des Projektes zur Erfolgskontrolle
(wiederholter Einsatz des Analyseinstrumentes aus Phase 1)
Reflexion der BGF-Projekterfahrungen im Unternehmen

Phase 5: Überführung der BGF in die Nachhaltigkeit u./o. in ein betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM)
Festlegung von fixen Strukturen und Verantwortlichkeiten
Integration der BGF in die Unternehmensstrategie

» BGF-MODELL KLEINBETRIEB (BIS 49 MA)

Ein BGF-Modell Kleinbetrieb durchläuft folgende Phasen:



Phase 0: Unverbindliche Erstberatung, Unterzeichnung der BGF-Charta sowie der BGF-Kooperationsvereinbarung
Information aller Mitarbeiter/innen über BGF (z.B. in Teambesprechungen, Auftaktveranstaltung, Info-Mail)

Phase 1: Führungskräfte-Coaching: Gesundheitscoaching-Gespräch mit der Geschäftsführung
Zeitaufwand: ca. 2 Stunden

BGF-Workshop für Mitarbeiter/innen: Gemeinsame Identifikation von arbeitsbezogenen Belastungen, Ressourcen sowie Entwicklung konkreter Lösungen bzw. Veränderungswünsche
Wenn 2. Führungsebene vorhanden, eigener Workshop für Führungskräfte möglich
Zeitaufwand: 3-4 Stunden

Phase 2: BGF-Zusammenführungsworkshop für Führungskräfte und Mitarbeiter/innen: Zusammenführung der Anliegen und Vorschläge unter externer Moderation und konkrete Maßnahmenplanung
Erstellung eines ganzheitlichen Maßnahmenplanes
Zeitaufwand: 3-4 Stunden

Phase 3: Schrittweise Umsetzung des Maßnahmenplans: Durchführung von Maßnahmen auf Verhältnis- und Verhaltensebene z.B. in den Bereichen Arbeitsorganisation, Information/Kommunikation, Zusammenarbeit, Ernährung, Bewegung, psychosoziales Wohlbefinden u.v.m.

Phase 4: Etwa 4-6 Monate nach Beginn der Maßnahmenumsetzung
Feedback-Fragebogen für die Mitarbeiter/innen und Führungskräfte-Gespräch

Phase 5: Überführung der BGF in die Nachhaltigkeit, Festlegung von fixen Verantwortlichkeiten, Integration der BGF in die Unternehmensstrategie, dauerhafte Verankerung von Gesundheitsförderung im Betrieb

» QUALITÄTSSICHERUNG IN DER BETRIEBLICHEN GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Machen Sie Gesundheit zu Ihrem Markenzeichen!

Zur Qualitätssicherung im Bereich der BGF hat das Österreichische Netzwerk BGF (ÖNBGF) ein dreistufiges System entwickelt:



Mehr Informationen finden Sie unter: www.netzwerk-bgf.at

Durch Unterzeichnung der BGF-Charta und die Auszeichnung mit dem BGF-Gütesiegel wird Ihr Einsatz für die Gesundheit im Betrieb öffentlich sichtbar.

Entscheidend: Das BGF-Gütesiegel wird nach standardisierten und wissenschaftlich anerkannten Bewertungskriterien verliehen. Das ÖNBGF steht für diesen hohen Qualitätsstandard.



© STGKK

BGF-Gütesiegelverleihung der STGKK, März 2016

» UNTERSTÜTZUNGSLEISTUNGEN DER STGKK



Als Regionalstelle des ÖNBGF beraten wir Sie und Ihr Unternehmen bei der Planung, Analyse, Realisierung und Implementierung Ihrer betrieblichen Gesundheitspolitik. Das BGF-Serviceangebot der STGKK und die finanziellen Zuschüsse werden jährlich, abhängig von den Ressourcen der STGKK für eine begrenzte Anzahl von Betrieben zur Verfügung gestellt.

Vorprojektphase

- » Allgemeine kostenlose und unverbindliche Erstberatung
- » Beratung der Geschäfts- und Projektleitung in der Vorprojektphase zur Umsetzung eines BGF-Projekts nach internationalen Qualitätsstandards (u. a. zu Themen wie Zielfindung, Durchführung der Ist-Analyse, Durchführung von Gesundheitszirkeln etc.)
- » Beratung über mögliche Förderungen und Förderstellen

Ist-Analyse

- » Teilnahme an der Projekt-Auftaktveranstaltung zur Information der Mitarbeiter/innen
- » Finanzieller Zuschuss zu den Prozesskosten* (z.B. Führungskräfte sensibilisierung, Ist-Analyse, Prozessbegleitung der internen BGF-Gremien)
- » Anonyme Krankenstandsanalyse für Betriebe ab 50 Mitarbeiter/innen*

Laufende Unterstützung in der Projektumsetzung

- » Teilnahme an ausgewählten Sitzungen der Projektsteuerungsgruppe zum Zwecke der Unterstützung in der Qualitätssicherung
- » Beratungs- und Koordinierungsgespräche mit der Projektleitung
- » Geförderte oder kostenlose BGF-Einzelmodule der STGKK (siehe ab Seite 18)

Evaluierung

- » 2. anonyme Krankenstandsanalyse für Betriebe ab 50 Mitarbeiter/innen*
- » Beratung zur Überführung der BGF in die Nachhaltigkeit
- » BGF-Qualitätssicherungsgespräch und Unterstützung hinsichtlich der Beantragung des BGF-Gütesiegels

Laufendes und langfristiges Unterstützungsangebot

- » Unterstützung in der Nachhaltigkeits- und Qualitätssicherung (Rezertifizierungsprozess BGF-Gütesiegel)
- » Jährlicher BGF-Erfahrungsaustausch für BGF-Partnerbetriebe der STGKK
- » Regelmäßige BGF-Newsletter
- » Anonyme Krankenstandsauswertungen für Betriebe ab 50 Mitarbeiter/innen*
- » Informationen über diverse BGF-Informationsveranstaltungen und öffentlichkeitswirksame Kampagnen
- » Geförderte BGF-Einzelmodule der STGKK zu den Themen Bewegung, Ernährung, psychische Gesundheit und Tabakentwöhnung

BGF-Angebot für Kleinbetriebe

- » Ressourcenschonendes Programm für Kleinbetriebe (siehe Seite 12 und 13)
- » Spezielle Fördermöglichkeiten

* nur für STGKK-Versicherte möglich



© ikonoklast_hh - Fotolia.com



Von der STGKK werden folgende gesundheitsförderliche Einzelmodule in verschiedenen Themenbereichen angeboten:

Mitarbeiter/innen bewegen Mitarbeiter/innen (MbM) inkl. Follow up

Jeder Betrieb, der Ausgleichsübungen ermöglicht, investiert in die Gesundheit seiner Mitarbeiter/innen. MbM richtet sich an interessierte Beschäftigte, die als interne Bewegungsmultiplikator/innen „aktive“ Pausen im Betrieb umsetzen wollen, sich selbst gerne bewegen und an Gesundheit interessiert sind. Im Rahmen der Ausbildung lernen die Teilnehmer/innen verschiedene Anwendungsmöglichkeiten von Ausgleichsübungen kennen und werden befähigt, eine Anzahl der Übungen korrekt und motivierend ihren Kolleginnen und Kollegen weiterzugeben.

Der eintägige Follow up richtet sich an MbM-Multiplikator/innen mit dem Ziel, Erfahrungen auszutauschen, neue Ausgleichsübungen kennenzulernen aber auch Führungskräfte für MbM zu sensibilisieren.

Gestalten und Bewegen (G&B)

Mit diesem Angebot werden Unternehmen dabei unterstützt, körperlich belastende Arbeitssituationen, insbesondere die Arbeitsumgebung der Mitarbeiter/innen zu verbessern.

Falsche Bewegungsmuster, einseitige Belastungen, ungünstige Körperhaltungen sind in hohem Umfang für gesundheitliche Beschwerden - und damit häufig auch für Krankenstände - mitverantwortlich.

Nach einer Analyse der Arbeitsabläufe und Bewegungsmuster, erarbeiten die Mitarbeiter/innen in einem Workshop konkrete Lösungen, um individuellen Belastungen entgegenzuwirken.

Ernährungsworkshops:

Fit im Arbeitsalltag - Essen mit Genuss

Ausreichend Flüssigkeit und der optimale Zeitpunkt für eine Mahlzeit spielen zur Aufrechterhaltung des Leistungsniveaus eine wesentliche Rolle. Fragen, die im Ernährungsworkshop der STGKK thematisiert werden: Konzentrationsfähigkeit, Belastbarkeit und geistige Fitness können durch das richtige Essverhalten am Arbeitsplatz gefördert werden.

- » Wie sieht der perfekte Ernährungs-Start in den Tag aus?
- » Warum ist Genuss beim Essen wichtig?
- » Welche Lebensmittel und Speisen sorgen für den nötigen Energie-Kick?

Dem Essen auf der Spur

In diesem Workshop werden Lebensmittel genauer unter die Lupe genommen. Die Teilnehmer/innen erfahren, wie sie „Mogelpackungen“ entlarven, Zutatenlisten und Nährwertangaben richtig lesen und interpretieren und was es mit E-Nummern auf sich hat. Außerdem erhält man Tipps, wie man sich im Dschungel der Marken und Gütezeichen zu Recht findet. Dabei wechseln sich kurze Informationsblöcke mit praktischen Übungen ab.



© iceteastock - Fotolia.com



Stressmanagement Workshop: Erkennen-Verstehen-Bewältigen

Was wäre das Leben ohne Herausforderungen? Bevor der Stress jedoch überhand nimmt, ist es an der Zeit, sich über ein effektives Stressmanagement Gedanken zu machen. Der Workshop „Erkennen-Verstehen-Bewältigen“ kann direkt im Betrieb durchgeführt werden.

Fragen, die im Stressmanagement-Workshop geklärt werden:

- » Was ist Stress und woher kommt er?
- » Was passiert mit mir unter Belastungen?
- » Können ich und mein Umfeld dazu beitragen, dass mein Stress noch schlimmer wird?
- » Welche Strategien für mehr Wohlbefinden trotz Herausforderungen gibt es?

Stressmanagement-Seminar nach Kaluza: Gelassen und sicher im Stress

In diesem Seminar geht es um die Stärkung der mentalen Gesundheit durch einen guten Umgang mit Stress. Dabei lernen die Teilnehmer/innen gesundheitspsychologische und biologische Grundlagen von Stress kennen und ihre persönlichen Stressoren zu identifizieren. Es werden Werkzeuge vorgestellt, um dem Stress auf drei verschiedenen Ebenen zu begegnen.

Instrumentelle, mentale und regenerative Kompetenzen werden aufgebaut, um die Herausforderungen des Alltags besser zu meistern.

Betriebliches Tabakentwöhnungsprogramm:

Rauchfrei in 6 Wochen

Das Seminar „Rauchfrei in 6 Wochen“ wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlen, die Wirksamkeit wurde wissenschaftlich belegt. Dieses Programm kann ab einer Teilnehmer/innen-Anzahl von mindestens sechs Personen direkt in Ihrem Unternehmen durchgeführt werden.

Ihre Mitarbeiter/innen werden von einem/einer Tabakentwöhnungsexperten/expertin in wöchentlichen, 90 Minuten dauernden Einheiten auf dem Weg in die Rauchfreiheit professionell begleitet und unterstützt.

Beratung zum „Rauchfreien Unternehmen“

BGF-Partnerbetriebe der STGKK, die an einer professionellen Begleitung und Beratung im Bereich der innerbetrieblichen Tabakpolitik interessiert sind, können folgende Beratungsleistungen in Anspruch nehmen:

- » Übermittlung von Hintergrundinformationen zu „Rauchen am Arbeitsplatz“
- » Unterstützung in der Maßnahmenplanung und -umsetzung zum rauchfreien Betrieb
- » Bereitstellen von Mustervorlagen, -betriebsvereinbarungen und -befragungen
- » Erfolgskontrolle



» WERDEN SIE BGF-PARTNERBETRIEB DER STGKK

Die STGKK unterstützt Unternehmen/Organisationen bei der qualitätvollen Planung und Umsetzung von ganzheitlichen betrieblichen Gesundheitsförderungsprojekten sowie in der Qualitäts- und Nachhaltigkeitssicherung. Wenn ein Unternehmen/eine Organisation diesbezüglich Kontakt mit der STGKK aufnimmt, kann als erster Schritt eine unverbindliche und kostenlose Erstberatung in Anspruch genommen werden. Im Zuge dessen wird die betriebliche Ausgangssituation für BGF abgeklärt sowie BGF-Umsetzungsmöglichkeiten nach internationalen Qualitätsstandards erläutert.

Als BGF-Partnerbetrieb der STGKK können Unternehmen/Organisationen das BGF-Serviceangebot im Zuge der Umsetzung eines qualitätvollen BGF-Projektes bzw. auch im Zuge einer gelungenen und dauerhaften Integration von BGF bzw. BGM in Anspruch nehmen. Zwischen dem Unternehmen und der STGKK wird eine diesbezügliche Kooperationsvereinbarung unterzeichnet.

Das BGF-Team der STGKK steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite!

Profitieren auch Sie vom Nutzen der Betrieblichen Gesundheitsförderung!

» **Gesundheit ist ein Weg, der sich bildet, indem man ihn geht - und gangbar macht** «

(Heinrich Schipperges)

Bei Fragen und Interesse kontaktieren Sie uns unter: bgf@stgkk.at

Ihre Kontaktpersonen für Betriebliche Gesundheitsförderung in der STGKK:

MAG.^a CHRISTINA FINDING, MSc

Tel. + 43 (0) 316 8035 – 1211
Fax + 43 (0) 316 8035 – 66 1211
christina.finding@stgkk.at

MAG.^a ANDREA LANG

Tel. + 43 (0) 316 8035 – 1437
Fax + 43 (0) 316 8035 – 66 1437
andrea.lang@stgkk.at

MAG.^a BEATE TROPPEL, MPH

Tel. + 43 (0) 316 8035 – 1481
Fax + 43 (0) 316 8035 – 66 1481
beate.troppe@stgkk.at

SILVIA FRIEDL

Tel. + 43 (0) 316 8035 – 1406
Fax + 43 (0) 316 8035 – 66 1406
silvia.friedl@stgkk.at



Medieninhaber:
Steiermärkische Gebietskrankenkasse
Josef-Pongratz-Platz 1
A - 8010 Graz

Layout: Werbeagentur Rubikon
Titelfoto: Kurhan - Fotolia.com
Fotos: STGKK, Fotolia.com
Druck: Druckerei Niegelhell
DVR: 0023990
Ausgabe 01-2017

www.stgkk.at/bgf