



2. Gesundheitsprogramm

Juli 2007 – Juni 2008

Gesundheitsprojekt
Knill Holding, Mosdorfer GmbH und Mosdorfer Verzinkerei

**Liebe MitarbeiterInnen und Mitarbeiter der Knill Holding,
Mosdorfer GmbH und Mosdorfer Verzinkerei**

**Sie halten das zweite Gesundheitsprogramm in Händen.
Die angebotenen Themen sind Ihre Wünsche und Anregungen aus der MitarbeiterInnenbefragung 2007 und aus der Arbeit des Gesundheitszirkels.**

**Das Programm erstreckt sich von Juli 2007 bis Juni 2008.
Wie Sie sich anmelden können, ist unter dem Punkt Anmeldung zu finden.**

Die Kurse und Seminare werden teilweise kostenfrei vom Unternehmen zur Verfügung gestellt. Sollten Sie sich für einen Kurs oder ein Seminar angemeldet haben, bitten wir Sie, auch verlässlich zu kommen.

Wir freuen uns über zahlreiche Anmeldungen und Teilnahmen!



Christian Knill



Guntram Haas

Massage

Frau **Mag. Andrea Maria Brunner** ist auf verschiedene Massagearten spezialisiert.

Dazu zählen

- Heilmassage
- Ohrakupunktmassage
- Fußreflexzonenmassage
- Lymphdrainage
- Intuitiv Sensitiv Massage
- Lomi Lomi Nui

Durch die gezielte Anwendung und Kombination verschiedener Massagetechniken wird das körperliche Wohlbefinden gesteigert bzw. gezielt auf ev. Beschwerden eingegangen.

Ort	Mag. Brunner, Klammstraße 6, 8160 Weiz
Zeit	Termine nach Vereinbarung
Datum	ab 2. Juli 2007
Kosten	<p>50 min: € 25,-- (anstatt 33,--)</p> <p>40 min: € 20,-- (anstatt 28,--)</p> <p>Von der Firma ermäßigte Massagen gibt es 5 mal pro Person.</p> <p>Zusätzlich liegen noch einige € 5,-- Gutscheine auf. Diese kann man bei der Anmeldung erhalten.</p>
Anmeldung	persönlich, telefonisch oder per Mail bei Frau Kerschenbauer, Frau Knill, Herrn Falk oder Herrn Solka

Aktivität des Gesundheitszirkels

Kulmland Marillen + Tomaten

Die Mitglieder des Gesundheitszirkels verwöhnen euch mit frischen Marillen aus dem Kulmland und Tomaten.

Ort

Obst- und Gemüsekörbe stehen im Unternehmen bereit

Kosten

werden von der Knill Holding, Mosdorfer GmbH und Mosdorfer Verzinkerei übernommen

Herbstausflug „Stoaniweg Gasen“

Alle MitarbeiterInnen inkl. Partner sind herzlich zu einem Herbstausflug eingeladen.

Wir fahren mit dem Bus in die Gasen, von da aus gehen wir gemeinsam den „Stoaniweg“.

Die Gehzeit beträgt circa 3 Stunden.

Treffpunkt	Bürogebäude Mosdorfer GmbH
Datum	Freitag, 21. September 2007
Zeit	13:00 – 23:00 Uhr
Kosten	Firmenangehörige: 7 € Unkostenbeitrag (für Busfahrt, Jause und Getränke) Partner: € 10,--
Anmeldung	persönlich, telefonisch oder per Mail bei Frau Kerschenbauer, Frau Knill, Herrn Falk oder Herrn Solka
Anmeldeschluss	Freitag, 17. August 2007

Aktivität des Gesundheitszirkels

"An apple a day keeps the doctor away"

Dieses alte englische Sprichwort ist nach wie vor aktuell: Einen Apfel am Tag, und man spart sich den Arzt.

Nachdem die Apfelaktion so erfolgreich war, werden die Mitglieder des Gesundheitszirkels wieder frische Äpfel für alle organisieren!

Ort	Obstkörbe stehen im Unternehmen bereit
Kosten	werden von der Knill Holding, Mosdorfer GmbH und Mosdorfer Verzinkerei übernommen

Aktivtage 2007

Für Gesundheit und berufliches Wohlbefinden

Neben interessanten Impulsreferaten, Vorträgen und Workshops zum Thema „Gesundheit im Betrieb“, wird am Freitagabend ein tolles Gesundheitskabarett auch für entsprechenden Spaß und Unterhaltung sorgen.

Das genaue Programm folgt noch!

Ort	Wirtschaftskammer Weiz
Datum / Zeit	Freitag, 5. Oktober 2007; 08.30 – 17.30 Uhr, Kabarett 18.30 Uhr Samstag, 6. Oktober 2007; 08.30-12.30 Uhr
Kosten	12 € ermäßigter Eintritt für die MitarbeiterInnen der Knill Holding, Mosdorfer GmbH und Mosdorfer Verzinkerei
Anmeldung	persönlich, telefonisch oder per Mail bei Frau Kerschenbauer oder Frau Knill
Anmeldeschluss	24. September 2007

Fahrsicherheitstraining

Dieses Pkw-Training ist für erfahrene AutofahrerInnen eine tolle Gelegenheit, das eigene Fahrzeug im Grenzbereich noch besser kennenzulernen, um in kritischen Situationen richtig reagieren zu können. Es wird wahlweise ein 4 bzw. 8 h Training angeboten.

Ort	ARBÖ Fahrsicherheitstraining Ludersdorf
Datum	Freitag, 12. Oktober 2007; 15.00 – 19.00 Uhr Samstag, 20. Oktober 2007; 09.00 – 17.00 Uhr
Kosten	4 h: € 24,-- (anstatt € 79,--) 8 h: € 95,-- (anstatt € 159,--)
Anmeldung	persönlich, telefonisch oder per Mail bei Frau Kerschenbauer, Frau Knill, Herrn Falk oder Herrn Solka
Anmeldeschluss	Freitag, 7. September 2007

Aushang Ernährungsinformationen

Alles rund um den Kürbis!
Von Kolumbus nach Europa gebracht, ist der Kürbis als wichtige Nahrungsquelle wie auch als dekorative Gartenfrucht bekannt.

Ort	auf allen Anschlagtafeln und am Lohnzettel
-----	--

Gesunder Rücken

Doris Reisinger, die Sie schon am Gesundheitstag kennengelernt haben, wird mit Ihnen Übungen zur Kräftigung der Rücken- und der Wirbelsäulen entlastenden Muskulatur durchführen.

Außerdem werden Übungen zur Mobilisation der Wirbelsäule und Dehnung der Wirbelsäulenmuskulatur gemacht.

Dies alles zu passender Musik!

Ort	Besprechungszimmer Holding
Zeit	immer mittwochs von 17.00 bis 18.00 Uhr
Datum	31. Oktober 2007 7. November 2007 14. November 2007 21. November 2007 28. November 2007
Coach	Doris Reisinger
Kosten	werden von der Firma übernommen
Anmeldung	persönlich, telefonisch oder per Mail bei Frau Kerschenbauer, Frau Knill, Herrn Falk oder Herrn Solka
Anmeldeschluss	Freitag, 19. Oktober 2007

Ätherische Öle

Um die oft etwas kalten und ungemütlichen Wintertage besser zu überstehen, wird angeboten, in den Büro- und Aufenthaltsräumen Duftlämpchen aufzustellen.

Diverse ätherische Öle können helfen, die Konzentrationsfähigkeit zu steigern.

Ort  Büro- und Aufenthaltsräume

Aktivität des Gesundheitszirkels

„Nikoloaktion“

Die Mitglieder des Gesundheitszirkels werden euch mit einem „Gruß vom Nikolo“ an eurem Arbeitsplatz überraschen!

Ort	am Arbeitsplatz
Zeit	6. Dezember 2007
Kosten	werden von der Knill Holding, Mosdorfer GmbH und Mosdorfer Verzinkerei übernommen

Aushang Ernährungsinformationen

Stressfrei durch die Weihnachtszeit mit gesunder Ernährung und Wohlfühl-tipps.

Ort	auf allen Anschlagtafeln und am Lohnzettel
-----	--

**Einen guten und gesunden Start ins Neue Jahr
wünschen die Knill Holding, Mosdorfer GmbH und
Mosdorfer Verzinkerei**

Kommunikationstraining und Konfliktmanagement

„Erfolgreicher Umgang mit anderen und Konflikten“

Kurztraining zur stressfreien Zusammenarbeit mit „schwierigen“ Menschen: Durch eigenes Verhalten und professionelle Gesprächsführung Konflikten vorbeugen und Konflikte bewältigen.

Ort	Besprechungszimmer Holding
Zeit	immer dienstags von 17.00 bis 19.00 Uhr
Datum	22. Jänner 2008 29. Jänner 2008 5. Februar 2008
ReferentIn	Mag. Monika Schwarhofer-Vidrich Arbeits- und Organisationspsychologin
Kosten	werden von der Firma übernommen
Anmeldung	persönlich, telefonisch oder per Mail bei Frau Kerschensbauer, Frau Knill, Herrn Falk oder Herrn Solka
Anmeldeschluss	7. Jänner 2008

Aushang Ernährungsinformationen

Herzhaft gekocht mit heimischem Lagergemüse und –obst.
Zusätzliche Erklärung zu Fair Trade Produkten.

Ort auf allen Anschlagtafeln und am Lohnzettel

Ernährungsseminar und Kochkurs

„Köstliches aus der Vollwertküche“

Wir kochen gemeinsam ein biologisches Vollwertmenü, welches dann auch gemeinsam verzehrt wird. In der Hoffnung auf einen milden Winter, können wir auch schon die ersten Frühlingskräuter verwenden.

Zu diesem Kurs sind auch die Partner herzlich eingeladen!

Ort	Schulzentrum, Schulküche der HLW
Zeit	17.00 – 21.00 Uhr
Datum	26. März 2008
ReferentIn	Irmtraud Haas
Kosten	werden von der Firma übernommen € 5,-- Unkostenbeitrag für Partner
Anmeldung	persönlich, telefonisch oder per Mail bei Frau Kersch- bauer oder Frau Knill
Anmeldeschluss	7. März 2008

Gehirnjogging

Wieder mal den Schlüssel verlegt, oder den Namen der Nachbarin vergessen? Irren Sie auch immer wieder im Supermarkt umher – völlig hilflos ohne Einkaufszettel? Verzweifeln Sie nicht – handeln Sie. Schon mit zehn Minuten täglich steigern Sie Ihre geistige Fitness.

Beim Gehirn-Jogging geht es um die Aktivierung der Hirnleistung. Speziell entwickelte Übungen bringen das Gehirn in Schwung und verbessern gezielt die Voraussetzungen für geistige Leistungen wie Lernfähigkeit, Aufmerksamkeit, Konzentration und Gedächtnis.

Inhalt: Theoretische Informationen, Tipps und Tricks zur Verbesserung Ihrer Gehirnleistungen, praktische Übungen.

Ort	Besprechungszimmer Holding
Zeit	immer dienstags von 17.00 bis 18.30 Uhr
Datum	8. April 2008 15. April 2008
ReferentIn	Mag. Gudrun Eggenreich Fitness- & Lebensstil-Coach, Sportwissenschaftlerin
Kosten	werden von der Firma übernommen
Anmeldung	persönlich, telefonisch oder per Mail bei Frau Kerschbauer oder Frau Knill
Anmeldeschluss	31. März 2008

Energielauf

Im Rahmen des Weizer Energielaufes sind u.a. auch Firmenläufe (4er Gruppen), Firmenwalken und Einzelläufe mit 10 km möglich. Im Vorfeld werden auch einige Trainingseinheiten sowie ein Gratis-Leistungstest angeboten.

Ort	Weiz
Datum	13. Mai 2008
Kosten	werden von der Firma übernommen
Anmeldung	persönlich, telefonisch oder per Mail bei Frau Kerschbauer oder Frau Knill
Anmeldeschluss	ist noch nicht bekannt

Gesundheitstag

Schon wieder ist ein Jahr vergangen und wir möchten die Aktivitäten des letzten Jahres Revue passieren lassen bzw. geplante Projekte vorstellen. Außerdem besteht die Möglichkeit, diverse Gesundheitschecks auf einer Gesundheitsstraße durchführen zu lassen.

Ort	Holding
Zeit	8.30 – 13.00 Uhr
Datum	27. Mai 2008
Anmeldung	persönlich, telefonisch oder per Mail bei Frau Kerschbauer, Frau Knill, Herrn Falk und Herrn Solka
Anmeldeschluss	14. Mai 2008

Aktivität des Gesundheitszirkels

Erdbeeren

Die Erdbeersaison hat begonnen und die Mitglieder des Gesundheitszirkels verwöhnen euch mit frischen Erdbeeren.

Ort		Obstkörbe stehen im Unternehmen bereit
Kosten		werden von der Knill Holding, Mosdorfer GmbH und Mosdorfer Verzinkerei übernommen

Massagen

Ort	Mag. Brunner
Details	siehe Juli 2007

Obstkorb

Neue MitarbeiterInnen werden mit einem Obstkorb begrüßt.

Tennis Abo

Die MitarbeiterInnen der Mosdorfer GmbH haben die Möglichkeit zu günstigen Konditionen in der Tennishalle in Krottendorf, Tennis zu spielen

Ort	Tennishalle Krottendorf
Zeit	ab 16. Oktober 2007 – von 17.00 – 19.00 Uhr (immer dienstags - Dauer 26 Wochen)
Kosten	€ 2,-- für 2 Stunden (die restlichen Kosten werden von der Firma Mosdorfer übernommen)
Anmeldung	im Aufenthaltsraum der Mosdorfer GmbH liegt eine Liste zum Eintragen auf, die Koordination erfolgt über Herrn Walter Wild

Blutspendeaktion

Bitte beachten Sie unsere Terminausschreibungen zum Blutspenden.
Es könnte auch Ihr Leben oder das eines Ihrer Familienmitglieder retten!

Therme Loipersdorf - Vorteilsaktion

Die MitarbeiterInnen der Knill Holding, Mosdorfer GmbH und Mosdorfer Verzinkerei haben die Möglichkeit zu ermäßigten Preisen, Angebote der Therme Loipersdorf in Anspruch zu nehmen.

Was ist zu beachten:

In der Therme Loipersdorf erhalten Sie die Ermäßigung gegen Vorlage Ihrer Dienstbestätigung und eines gültigen Lichtbildausweises sowie Bekanntgabe Ihrer Kundennummer an der Kassa. In den Nächtigungsbetrieben muss bereits bei Buchung der Firmenname sowie die Kundennummer bekannt gegeben werden. Bei Ankunft muss ebenso ein gültige Dienstbestätigung sowie ein Lichtbildausweis vorgelegt werden.

Kundennummer: 01891

Ermäßigungen Therme Loipersdorf:

minus 10 % auf den Tages- und Nächtigungstarif, gilt auch für eine erwachsene Begleitperson und 2 Kinder bis 10 Jahre (ohne Schaffelbad)

Ermäßigung Nächtigungsbetriebe:

minus 8 % für 2 Erwachsene im Doppelzimmer und 2 Kinder bis 10 Jahre (Pauschalen ausgenommen)

minus 10 % (ab 3 Übernachtungen) für 2 Erwachsene im Doppelzimmer und 2 Kinder bis 10 Jahre (Pauschalen ausgenommen)

Eine Liste der Partnerbetriebe liegt in der Knill Holding und bei der Mosdorfer GmbH auf.

Einige Beispiele:

Thermenhotel Stoiser, Thermenhotel Kowald, Thermenhotel Vier Jahreszeiten, Thermalhotel Leitner, Hotel Elisabeth, Maiers Kuschelressort Thermenblick, Komfortpension Oasis, ...