



### **3. Gesundheitsprogramm**

August 2008 – Juni 2009

Gesundheitsprojekt  
Knill Energy Holding,  
Mosdorfer GmbH und Mosdorfer Verzinkerei

**Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der  
Knill Energy Holding, Mosdorfer GmbH und Mosdorfer Verzin-  
kerei!**

**Sie halten das dritte Gesundheitsprogramm in Händen. Die  
angebotenen Themen sind Ihre Wünsche und Anregungen  
aus dem Gesundheitstag 2008 und aus der Arbeit des Ge-  
sundheitszirkels.**

**Das Programm erstreckt sich von August 2008 bis Juni 2009.  
Wie Sie sich anmelden können, ist unter dem Punkt Anmel-  
dung zu finden.**

**Die Kurse und Seminare werden teilweise kostenfrei vom Un-  
ternehmen 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 Teilnah-  
men!**



**Christian Knill**



**Guntram Haas**



**Franz Solka**

Die Mitglieder der Steuergruppe bzw. des Gesundheitszirkels stehen Ihnen jederzeit für die Bekanntgabe von Wünschen und Anregungen zum Thema betriebliche Gesundheitsförderung zur Verfügung.

### **Mitglieder der Steuergruppe**

- Andrea Knill
- Christian Knill
- Guntram Haas
- Franz Solka

### **Mitglieder des Gesundheitszirkels**

- Karl Falk
- Doris Kerschenbauer
- Gerald Knollseisen
- Heidelinde Kristandl
- Josef Reitbauer
- Manfred Schaffler

## 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 „Bärensützklamm“ bei Regen „Katerloch“

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

Wir fahren mit dem Bus nach Mixnitz, von da aus durchwandern wir gemeinsam die „Bärensützklamm“.

Die Gehzeit beträgt circa 3,5 Stunden.

Gemütlicher Abschluss beim Abendessen in der Latschenhütte.

|                |   |
|----------------|---|
| Treffpunkt     | Bürogebäude Mosdorfer GmbH  |
| Datum          | Freitag, 19. September 2008   |
| Zeit           | 13:00 – 23:00 Uhr   |
| Kosten         | Firmenangehörige: 7 € Unkostenbeitrag (für Busfahrt, Jause und Getränke)<br>Partner: € 10,--                |
| Anmeldung      | persönlich, telefonisch oder per Mail bei<br>Frau Kerschenbauer, Frau Knill, Herrn Falk oder<br>Herrn Solka |
| Anmeldeschluss | Montag, 18. August 2008   |

## 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 Energy Holding, Mosdorfer GmbH und Mosdorfer Verzinkerei übernommen |

## Chairmassage

Nachdem die Chairmassage bei unseren letzten beiden Gesundheitstagen großen Anklang gefunden hat, kommt das Befit Team für einen Tag nach Weiz.

|                |   |
|----------------|---|
| Ort            | kleines Besprechungszimmer MO   |
| Datum / Zeit   | Donnerstag, 11. Sep. 2008<br>ab 9 Uhr, Dauer der Massage: 20 min.   |
| Kosten         | 10 € ermäßigter Firmenpreis für die MitarbeiterInnen der Knill Energy Holding, Mosdorfer GmbH und Mosdorfer Verzinkerei |
| Anmeldung      | persönlich, telefonisch oder per Mail bei Frau Kerschenbauer oder Frau Knill  |
| Anmeldeschluss | 29. Aug. 2008   |

## Morgen-Erwachen Shaolin QiGong für einen guten Start in den Tag

Schwere Beine und Gelenke, Schlafstörungen, Konzentrationsschwächen, Leistungstief, Müdigkeit und Trägheit müssen nicht sein. Mit gezielten Bewegungen können viele körperliche Erscheinungen vermindert auftreten oder verschwinden. Die Regelmäßigkeit im Tun ist der Schlüssel zum Erfolg. Nutzen Sie diese einfachen und leicht zu erlernenden Übungen der Shaolin Mönche für mehr Beweglichkeit und Geschmeidigkeit. Erfahren Sie, wie es sich anfühlt, wenn die Energiebahnen des Körpers durchlässig sind und Verspannungen immer weniger werden bzw. der Vergangenheit angehören.

### Inhalt

- Lockerungsübungen
- Kräftigungsübungen
- Dehnungsübungen

|                |  |
|----------------|--|
| Ort            | <p> Holding Innenhof bzw.<br/>         Besprechungszimmer Holding</p>  |
| Datum          | <p> immer mittwochs von 7.30 bis 8.00 Uhr<br/>         Beginn: 24. Sep. 2008, 10 Termine (bis 26. Nov.)</p>  |
| Kosten         | <p> werden von der Firma übernommen</p>  |
| ReferentIn     | <p> DI Dr. Claudia Brandner (Dipl. Shaolin QiGong<br/>         Lehrerin und Dipl. Ernährungsberaterin nach der<br/>         Chinesischen Diätetik)</p> |
| Anmeldung      | <p> persönlich, telefonisch oder per Mail bei<br/>         Frau Kerschenbauer, Frau Knill, Herrn Falk oder<br/>         Herrn Solka</p>                |
| Anmeldeschluss | <p> Freitag, 5. September 2008</p>   |

## Endlich Aufatmen Rauchfrei mit der STGKK

Wir starten mit einer Informationsveranstaltung zu o.g. Thema, bei der die Möglichkeit besteht, sich für ein Raucherentwöhnungsseminar anzumelden.

|                |   |
|----------------|---|
| Ort            | Besprechungszimmer Holding  |
| Datum          | 21. Oktober 2008, 17.00 – 18.00 Uhr   |
| Referentin     | Mag. Ursula Lackner<br>(Tabakentwöhnungsexpertin<br>Klinische und Gesundheitspsychologin)                   |
| Anmeldung      | persönlich, telefonisch oder per Mail bei<br>Frau Kerschenbauer, Frau Knill, Herrn Falk oder<br>Herrn Solka |
| Anmeldeschluss | 6. Okt. 2008  |

## Blutspendeaktion

|                |   |
|----------------|---|
| Ort            | Besprechungszimmer Holding  |
| Datum          | 27. Oktober, 12.30 – 15.00 Uhr  |
| Referent       | Rotes Kreuz, Hr. Wünscher   |
| Anmeldung      | persönlich, telefonisch oder per Mail bei<br>Frau Kerschenbauer, Frau Knill, Herrn Falk oder<br>Herrn Solka |
| Anmeldeschluss | 10. Okt. 2008   |

## Grazmarathon

Es ist ein Staffelmaraathon geplant (dh 4 Läufer in einer Gruppe).

|                |   |
|----------------|---|
| Ort            | Graz  |
| Datum          | 12. Oktober 2008  |
| Anmeldung      | persönlich, telefonisch oder per Mail bei<br>Frau Kerschenbauer, Frau Knill, Herrn Falk oder<br>Herrn Solka |
| Anmeldeschluss | 26. Sep. 2008   |

## Ätherische Öle

Um die oft etwas kalten und ungemütlichen Wintertage besser zu überstehen, wird auch heuer wieder 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   | 5. Dezember 2008  |
| Kosten | werden von der Knill Holding, Mosdorfer GmbH und Mosdorfer Verzinkerei übernommen |

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

## Erste Hilfe Kurs

Eine Auffrischung zum Thema „Erste Hilfe“ ist immer von Vorteil, um bei diversen Situationen im Alltag (Unfall, ...) richtig helfen zu können.

|            |  |  |
|------------|--|--|
| Ort        |  | Details werden noch bekanntgegeben   |
| Zeit       |  | "  |
| Datum      |  | "  |
| ReferentIn |  | Rotes Kreuz Weiz   |
| Kosten     |  | werden von der Firma übernommen  |
| Anmeldung  |  | persönlich, telefonisch oder per Mail bei Frau Kerschensbauer, Frau Knill, Herrn Falk oder Herrn Solka |

## Succeeding – Erfolgreich Essen! Fünf Elemente Ernährung für Ihren Büroalltag!

### Thema

Die physische und psychische Belastung im täglichen Alltag rauben dem Körper Energie. Dieses Energiedefizit muss u.a. über die Ernährung wieder aufgefüllt werden, damit genügend Energie für die Erfüllung der Tagesaufgaben zur Verfügung steht. Wie wirkt ein Energiedefizit auf den Körper? Was bedeutet „Gesunde Alltagsnahrung“? Was hat das Verdauungsfeuer mit Ihrer Energiebalance zu tun? Und wie soll das unter einen, Ihren, Alltagshut passen?

### Inhalt

- ❖ Wo versteckt sich meine Energie?
- ❖ Die Macht der Nahrungsmittel erkennen lernen!
- ❖ Wann schwächt mein Lebensrhythmus meine Energiegewinnung?
- ❖ Wann läuft die Energiegewinnung schonend auf Hochtouren?
- ❖ Alltag, und nun? Integrationshinweise für das Gelernte

|                |  |
|----------------|--|
| Ort            | wird noch bekanntgegeben   |
| Zeit           | 1-Tages-Seminar  |
| Datum          | 14. März 2009  |
| ReferentIn     | DI Dr. Claudia Brandner (Dipl. Shaolin QiGong Lehrerin und Dipl. Ernährungsberaterin nach der Chinesischen Diätetik) |
| Kosten         | € 30,--  |
| Anmeldung      | persönlich, telefonisch oder per Mail bei Frau Kerschensbauer, Frau Knill, Herrn Falk oder Herrn Solka               |
| Anmeldeschluss | 21. Feb. 2009  |

## Aktivität des Gesundheitszirkels

### Radieschen

Die Radieschensaison hat begonnen und die Mitglieder des Gesundheitszirkels verwöhnen euch mit frischen Radieschen und Vollkornbrot.

|        |  |
|--------|--|
| Ort    | Aufenthalts- und Jausenräume   |
| Kosten | werden von der Knill Energy Holding, Mosdorfer GmbH und Mosdorfer Verzinkerei übernommen |

## Fußballturnier

Es findet ein Kleinfeldturnier statt, an dem sich alle interessierten Firmen der Knill Gruppe beteiligen können.

Details werden noch rechtzeitig bekanntgegeben.

|                |   |
|----------------|---|
| Ort            | Weiz  |
| Datum          | wird noch bekanntgegeben                                    |
| Kosten         | werden von der Firma übernommen                             |
| Anmeldung      | persönlich, telefonisch oder per Mail bei Herrn Walter Wild |
| 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          | 26. Mai 2009   |
| Anmeldung      | persönlich, telefonisch oder per Mail bei Frau Kerschbauer, Frau Knill, Herrn Falk und Herrn Solka |
| Anmeldeschluss | 12. Mai 2009   |

## 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 Energy Holding, Mosdorfer GmbH und Mosdorfer Verzinkerei übernommen |

### 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          | wird noch bekanntgegeben   |
| Kosten         | werden von der Firma übernommen  |
| Anmeldung      | persönlich, telefonisch oder per Mail bei Frau Kerschbauer oder Frau Knill |
| Anmeldeschluss | ist noch nicht bekannt   |

## 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 14. Oktober 2008 – 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!

## Neue Bürosessel

Im Laufe des WJ 08/09 werden sämtliche Bürosessel, die älter als 10 Jahre sind, ausgetauscht, um die Arbeitsplätze ergonomischer zu gestalten.

## Schwerpunkte arbeitsmedizinische Betreuung, Dr. Ederer

- Erste Hilfe Kurs
- Raucherentwöhnung
- Lärmmessung / Gehörschutz
- Impfaktionen

## **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, ...