

# LEBENSSTIL



statt

Arbeitsfrust  
**Arbeitsfrust**

## 4 . Gesundheitsprogramm Juli 2009 – Juli 2010

Gesundheitsprojekt  
Knill Energy Holding,  
Mosdorfer GmbH und  
Mosdorfer Verzinkerei



**Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter  
der Knill Energy Holding, Mosdorfer GmbH und  
Mosdorfer Verzinkerei!**

**Sie halten das vierte Gesundheitsprogramm in Händen. Die angebotenen Themen sind Ihre Wünsche und Anregungen aus dem Gesundheitstag 2009 und aus der Arbeit des Gesundheitszirkels.**

**Das Programm erstreckt sich von Juli 2009 bis Juni 2010. 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**



**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

### **Mitglieder des Gesundheitszirkels**

- Manuela Nest
- Tanja Zötsch
- Johann Elstner
- Karl Falk
- Gerald Knollseisen

### **Betriebsarzt**

Herr Dr. Herbert Ederer

Sprechstunden: Jeden Dienstag von 13.00 bis 14.00 Uhr

Im Ärztezimmer in der Produktion

Anwesenheit im Betrieb jeweils ab 12.00 Uhr

## ***Rückblick über das Jahr 2008/2009***

### **Wandertag, 19. September 2008**

Am 19. September 2008 fand bereits der dritte Firmenwandertag statt, der uns in die Bärenschützklamm, eine der schönsten wasserführenden Felsenklammen Österreichs, führte.

Die 55 Teilnehmer genossen einen traumhaften Herbsttag in idyllischer Atmosphäre und freuen sich bereits auf den nächsten Wandertag.

Ein gemütliches Abendessen auf der Teichalm bildete den Abschluss dieser Veranstaltung.



### **Betriebliche Gesundheitsförderung bei Knill-Mosdorfer**

Im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung absolvierten die Mitarbeiter der Firmen Knill, Mosdorfer und Mosdorfer Verzinkerei einen Erste Hilfe Auffrischkurs. Die Kosten übernahm die Firma und die Ausbildung Herr Laumann vom Roten Kreuz Weiz.

In Sachen Betriebliche Gesundheitsförderung sind die Firmen der Knill Gruppe sehr aktiv, so wurde vor kurzem sehr erfolgreich ein Antiraucherseminar absolviert, bei dem die Erfolgsquote bei 80 % lag.



## ***Gemeinsam „läuft´s“ besser!***

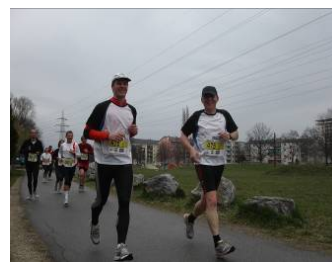
### **Grazmarathon - 12. Oktober 2008**

Saisonabschluss fürs Jahr 2008

Unser FirstJob Runner im Marathon Bewerb, 2 Teilnehmer beim Halbmarathon, einer beim Cityrun und eine Viererstaffel über die Marathondistanz vertraten unsere Firma bei der zweitgrößten Laufveranstaltung in Österreich. Alle Läufer kamen gesund ins Ziel, Spitzenplätze waren hier (noch) keine drinnen ;-)

### **Murpromenadenhalbmarathon - 29. März 2009**

Zum Saisonauftakt wagten sich einige Mitarbeiter der Firmen Mosdorfer und Knill den Grazer Murpromenadenhalbmarathon in den Kategorien 21 km und 10,5 km zu bestreiten. Es verlief für alle mit sehr guten Ergebnissen, sogar einen 1. Platz in der Damenwertung über die 10,5 km konnte errungen werden.



### **Schwarzl Businesslauf - 14. Mai 2009**

Absoluter Rekord in der Laufgeschichte der Knill Gruppe war der Schwarzl Businesslauf am 14. Mai 2009 um den Schwarzlsee. Mit 32 Läufern von den Firmen Elsta, Mosdorfer und Knill waren wir ein riesiges Team. Es ging vor allem ums Dabeisein und Spaß haben!



Trotzdem war unsere Damenstaffel über die 10,55 km so schnell, dass sie den Sieg davontrug und sich über einen Blumenstrauß, einen € 50,- Gutschein und Anastasia Konzertkarten freute.



Auch unsere 2er Herrenstaffel über die 21 km konnte den 4. Platz erreichen! Und das bei fast 4000 Teilnehmern insgesamt!



### **Energielauf Weiz – 5. Juni 2009**

Auch heuer war die Knillgruppe am Weizer Energielauf ein schnelles Team.

Mit 23 Läufern von den Firma Rosendahl, Backtech, Mosdorfer und Knill Holding konnten wir die Gruppenzusammengehörigkeit unter Beweis stellen. In den Kategorien Firmenlauf und Hauptlauf waren wir auf jeden Fall vorne dabei.



## **Gesundheitstag bei Knill, Mosdorfer & Mosdorfer Verzinkerei am 26. Mai 2009**

Bereits zum vierten Gesundheitstag wurden die Mitarbeiter am 26. Mai 2009 in der Firma eingeladen.

Gestartet wurde mit einem gesunden Frühstück mit warmen Leckereien nach Traditionell Chinesischer Medizin. Anschließend standen noch ein Gesundheitscheck der AK mit Tests über Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin, Harnsäure, Lungenfunktion, Sehschärfe und Hörvermögen, ein Vortrag von Frau Brandner über „Geistreiche Nahrung“ sowie Bewegungsübungen für den Geist und die Vorstellung des Gesundheitszirkels auf dem Programm. Außerdem stand Betriebsarzt Dr. Herbert Ederer den ganzen Vormittag für Nachbesprechungen, Impfungen, eine Bioimpedanzanalyse und diverse Fragen zur Verfügung.

Wer wollte konnte sich von einer Chair- oder Teilkörpermassage verwöhnen lassen. Und für das Gleichgewicht gab es eine Geschicklichkeitsstation mit Slakeline, Wackelbrett und Jonglieren.

In der Produktion gab es zur Jausenzeit Aufstrichbrote und gefüllte Weckerl und einen Vortrag über einen individuellen Gehörschutz. Außerdem wurden die Mitarbeiter in Arbeitshaltungskorrektur und Optimierung von Bewegungsabläufen geschult.

Zur Mittagszeit hatten die Mitarbeiter der Firmen dann die Gelegenheit im Stüberl der Holding ein köstlicher Imbiss nach TCM einzunehmen.

Die Merkur Versicherung informierte über eine Gruppengesundheitsversicherung und lud gemeinsam mit Dr. Ederer zu einem anschließendem Gewinnspiel.

### **Gewinner waren:**

Guntram Haas: Sportmedizinische Untersuchung von Dr. Ederer

Waltraud Ehrenhöfer: Sportmedizinische Untersuchung von Dr. Ederer

Wolfgang Reisz: Walkingstöcke

Claudia Schirnhofner: Schirm für zwei

Karl Falk: Schirm für zwei

Walter Grimm: Badetuch und Trinkflasche

Eva Jantscher: Badetuch und Trinkflasche

Manfred Schaffler: MP3 Player

Hans Friß: Badetasche und Kappe

Andrea Gesselbauer: Blutdruckmesser und Block und Kugelschreiber

Richard Augustin: Fernglas und Block mit Kugelschreiber

Christine Lichem-Herzog: Kappe und Trinkflasche und Block

Andrea Wild: Sporttasche und Flasche und Kappe

*Wir gratulieren den Gewinnern recht herzlich!*



## 1. Internationales Knill-Gruppen-Fußballturnier

Am 13. Juni 2009 fand bei traumhaftem Wetter im Sparkassenstadion Weiz das 1. Internationale Knill-Gruppen-Fußballturnier statt.

Mit 14 teilnehmenden Mannschaften aus Weiz, Leibnitz, Pischelsdorf, St. Ruprecht, Vorarlberg, Deutschland, der Slowakei und sogar England hatten wir einen tollen Tag mit fairen Spielen und relativ wenigen Verletzungen.

Das BGF-Team und die grandiose Organisation von Christian Moser und Walter Wild haben diesen Tag zu einem Erlebnis werden lassen. Durch die Unterstützung zahlreich erschienener Fans wurden die Mannschaften zu Höchstleistungen angespornt.

Im Anschluss gab es einen gemütlichen Ausklang im Gasthaus Strobl mit einem Grillfest und natürlich der Siegerehrung.

### Platzierung:

1. Platz Rosendahl Maschinen GmbH
2. Platz FC Kleingebäck (Backtech)
3. Platz FC Knill Holding & Co.
4. Platz Qualität und Technik am Ball (Mosdorfer)
5. Platz Mosdorfer Live Wires (Mosdorfer CCL)
6. Platz ADLER (MLP)
7. Platz Dr. Kurt Göhre GmbH & Co. KG
8. Platz MSG-VERTRIEB 380kV (Mosdorfer)
9. Platz COSA NOSTRA (MLP)
10. Platz FC ELSTA United
11. Platz Mosdorfer Produktion
12. Platz 1. FC Dynamo (Mosdorfer)
13. Platz Lorünser Kickers
14. Platz SCM United (Mosdorfer)

Torschützenkönig: Markus Leist – 9 Tore (Elsta)

Tormann des Spiels: Hans Frieß



## **Individueller Gehörschutz bei Mosdorfer und Mosdorfer Verzinkerei**

44 Mitarbeiter der Produktion erhielten kürzlich einen individuell angepassten Gehörschutz für Industrie und Gewerbe von der Firma.

Nach Reinigung der Ohren durch den Betriebsarzt Dr. Ederer wurde vom Ohrinneren ein spezieller Abdruck genommen und für jeden Einzelnen ein Gehörschutz durch die Firma Neuroth angefertigt.

Es handelt sich um zwei verschiedenfarbige Gehörschutztoplastiken die einen optimalen Lärmschutz während der gesamten Arbeitszeit gewähren.

Gefährliche Frequenzen werden gefiltert, Sprache und Signale bleiben hörbar. Perfekter Tragekomfort, lange Tragedauer dank hautfreundlichem Material und Belüftungsventil, und weniger Schweißbildung bei hohen Temperaturen sind gegeben. Der Gehörschutz besitzt ein stufenloses Spezialventil bis max. 110 dB, ist somit auf den gemessenen Lärmpegel am Arbeitsplatz abgestimmt und kann einfach mit Wasser und Seife gereinigt werden.



## ➤ **Aktivität des Gesundheitszirkels**

### **Kulmland Marillen**

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

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

## ➤ **Individueller Gehörschutz für die Produktion**

Nachdem unsere Mitarbeiter in der Produktion und der Verzinkerei extrem gefährlichen Lärmfrequenzen ausgesetzt sind, erhalten sie nun einen individuell angepassten Gehörschutz (im Wert von € 100,00) für Industrie und Gewerbe von der Firma Neuroth.

Ort	Aufenthaltsraum Produktion
Kosten	€ 30,00 Selbstbehalt / Mitarbeiter Der Rest wird von der Firma übernommen

## ➤ **Aktivität des Gesundheitszirkels**

### **Tomaten**

Die Mitglieder des Gesundheitszirkels verwöhnen euch mit frischen Tomaten, Vollkornbrot und Butter.

Ort

Gemüsekörbe stehen im Unternehmen bereit

Kosten

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

### ➤ Wildoner Radmarathon

Hier werden fünf Strecken für Straßenräder (zwischen 33 km und 163 km) und 2 extra Mountainbikestrecken (21 km oder 51 km) angeboten.

Datum	Sonntag, 06. September 2009
Ort	Wildon
Anmeldung	persönlich, telefonisch oder per Mail bei Frau Knill, Frau Zötsch oder Herrn Knollseisen
Anmeldeschluss	Mittwoch, 19. August 2009

### ➤ Wandertag „Naturpark Pöllauertal“

Alle MitarbeiterInnen inkl. Partner sind herzlich zu unserem Wandertag eingeladen.

Wir fahren mit dem Bus nach Pöllau, von dort aus durchwandern wir das Pöllauertal wo wir bei einer Ölverkostung Halt machen.

Gemütlicher Abschluss beim Abendessen im „Kerschhof“.

Treffpunkt	Bürogebäude Mosdorfer GmbH
Datum	Freitag, 25. September 2009
Zeit	13:00 – 23:00 Uhr (Gehzeit ca. 3,5 Stunden)
Kosten	Firmenangehörige: 7 € Unkostenbeitrag (für Busfahrt, Jause und Getränke) Partner: € 10,--
Anmeldung	persönlich, telefonisch oder per Mail bei Frau Knill, Frau Zötsch, Herrn Falk oder Herrn Solka
Anmeldeschluss	Freitag, 11. September 2009

## „Lebenslust statt Arbeitsfrust“

Für die Knill Holding stellt die **nachhaltige Sicherung und Steigerung der Gesundheit** ihrer MitarbeiterInnen einen zentralen Unternehmenswert dar.

Aus personalentwicklerischer und ökonomischer Sicht macht es Sinn, vorhandene gesundheitsfördernde Maßnahmen zukünftig um ein **aktives Stressmanagement** und eine **Burnout-Prävention** zu erweitern.

Zu diesem Zweck soll in einem ersten Schritt eine **Sensibilisierung** der MitarbeiterInnen für das Thema im Rahmen eines **Impulsvortrags** erreicht werden. Darauf aufbauend werden **weitere präventive Maßnahmen** für interessierte Personen angeboten.

### ➤ Impulsvortrag

Im **Impulsvortrag** erfahren die TeilnehmerInnen:

- Was ist Stress? Was ist Burnout?
- Wie wirkt sich Stress auf das geistige und körperliche Wohlbefinden sowie die Arbeitsfähigkeit aus?
- Welche weiterführenden Maßnahmen können gesetzt werden?

Datum	Dienstag, 06. Oktober 2009
Zeit	17.00 bis 19.00 Uhr
Ort	BSZ Knill Holding
Referent/in	wird noch bekanntgegeben
Anmeldung	persönlich, telefonisch oder per Mail bei Frau Knill, Frau Zötsch, Herrn Falk oder Herrn Solka
Anmeldeschluss	Freitag, 25. September 2009

Workshops bzw. weitere Aktivitäten zu diesem doch sehr aktuellen und interessanten Thema folgen!

## ➤ HRV Messung mit Schlafanalyse

„Wer hat bzw. leidet unter STRESS?“

Analyse durch Stresstest: Herzratenvariabilität (HRV) mit Schlafanalyse

Wie sehr kann ich mich (noch) beim Schlafen erholen?

Wie sehr erhole ich mich (noch) beim Schlafen?

Persönliches Gespräch der Auswertungen in den Sprechstunden von Hrn. Dr. Ederer.

Datum	Ab Mittwoch, 07. Oktober 2009 jeweils Mittwoch und Donnerstag
Zeit	jeweils ab ca. 07.30 Uhr
ReferentIn	Dr. Herbert Ederer
Kosten	€ 5,00 Selbstbehalt / Mitarbeiter Der Rest (€ 30,00) wird von der Firma übernommen
Anmeldung	persönlich, telefonisch oder per Mail bei Frau Knill, Frau Zötsch, Herrn Falk oder Herrn Solka
Anmeldeschluss	Freitag, 02. Oktober 2009

## ➤ Muttermalbegutachtung

Datum	Dienstag, 13. und Dienstag, 20. Oktober 2009
Zeit	In den Sprechstunden von Herrn Dr. Ederer jeweils von 13.00 bis 14.00 Uhr
Ort	Im Arztzimmer in der Produktion

## ➤ **Grazmarathon**

Der zweitgrößte Marathon Österreichs mit insgesamt über 6.000 Startern über die Viertel-/Halb- und ganze Marathondistanz.

Vorbei an der Grazer Oper, Schlossberg, Murinsel, Kunsthaus und durch die Altstadt von Graz hoffen wir auch heuer wieder auf viele Teilnehmer aus der Knill-Gruppe.

Datum	Sonntag, 11. Oktober 2009
Ort	Graz
Anmeldung	persönlich, telefonisch oder per Mail bei Frau Knill, Frau Zötsch oder Herrn Knollseisen
Anmeldeschluss	Freitag, 25 September 2009

## ➤ **Aktivität des Gesundheitszirkels**

### **„Nervennahrung“ – Nüsse und Trockenfrüchte**

Die Mitglieder des Gesundheitszirkels verwöhnen euch mit Nüssen und Trockenfrüchten.

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

## ➤ Knigge

### „Fit im Job – Fit im Alltag“

- Moderne Umgangsformen
- Der erste Eindruck ist ?? und einzigartig
- Umgangsformen sind wichtige Elemente der persönlichen Ausstrahlung
- Richtige Umgang mit Kunden
- Tischkultur

(Auf spezielle Wünsche wird im Kurs extra eingegangen)

Ort	Stüberl Knill Holding
Datum	vorauss. Dienstag, 10. November 2009 und vorauss. Dienstag, 17. November 2009
Zeit	jeweils von 17.00 bis 18.30 Uhr
Kosten	werden von der Firma übernommen
ReferentIn	Frau Claudia Eichler
Anmeldung	persönlich, telefonisch oder per Mail bei Frau Knill, Frau Zötsch, Herrn Falk oder Herrn Solka
Anmeldeschluss	wird noch bekanntgegeben

## ➤ 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
Kosten	werden von der Knill Holding, Mosdorfer GmbH und Mosdorfer Verzinkerei übernommen

## ➤ Aktivität des Gesundheitszirkels

### „Nervennahrung“ – Nüsse und Trockenfrüchte

Die Mitglieder des Gesundheitszirkels verwöhnen euch mit Nüssen und Trockenfrüchten.

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

➤ **„IBS - Alles fließt“ in der Produktion**

- Integration der Entlastungs- - Quickstepps in den Arbeitsalltag
- Korrektur der Fehlhaltungen
- Individuelle Zusammenstellung der Quick-Steps für jede/n MA
- Einweisung und Erklärung der einzelnen Übungen
- Im Arbeitsprozess integrierte Durchführung
- Einzelgespräche zur Reflexion mit den MA in den Pausen
- Gesundheitstalk
- Reflexion u. Analyse der Durchführung
- Optimierung und Ergänzungen der Trainingseinheiten

**Im Vordergrund steht die Einzelbetreuung jedes Mitarbeiters!**

Ort	Produktion
Datum	Donnerstag, 10. Dezember 2009
Zeit	10.00 bis 16.00 Uhr
Kosten	werden von der Firma übernommen
ReferentIn	IBS – Inspiration of Business & Sports

➤ **Aktivität des Gesundheitszirkels**

**„Nikoloaktion“**

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

Ort	am Arbeitsplatz
Zeit	Freitag, 4. Dezember 2009
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!***

## ***„Lebenslust statt Arbeitsfrust“***

### **➤ Workshop**

Weiterführend zu dem Impulsvortrag vom Oktober 2009 werden nun Workshops zum Thema „Stressmanagement“ und „Burnout-Prävention“ angeboten.

***„Ausbrennen kann nur, wer einmal Feuer gefangen hat!“***

Datum  Ende Jänner 2010


**Genauerer wird noch bekannt gegeben!**

### **➤ Aktivität des Gesundheitszirkels**

#### **„Nervennahrung“ – Nüsse und Trockenfrüchte**

Die Mitglieder des Gesundheitszirkels verwöhnen euch mit Nüssen und Trockenfrüchten.

Ort  Aufenthalts- und Jausenräume

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

➤ **„IBS – Alles fließt“ in der Produktion**

- Integration der Entlastungs- - Quickstepps in den Arbeitsalltag
- Korrektur der Fehlhaltungen
- Individuelle Zusammenstellung der Quick-Steps für jede/n MA
- Einweisung und Erklärung der einzelnen Übungen
- Im Arbeitsprozess integrierte Durchführung
- Einzelgespräche zur Reflexion mit den MA in den Pausen
- Gesundheitstalk
- Reflexion u. Analyse der Durchführung
- Optimierung und Ergänzungen der Trainingseinheiten

**Im Vordergrund steht die Einzelbetreuung jedes Mitarbeiters!**

Ort	Produktion
Datum	Mittwoch, 03. Februar 2010
Zeit	10.00 bis 16.00 Uhr
Kosten	werden von der Firma übernommen
ReferentIn	IBS - Inspiration of Business & Sports

## ➤ Chairmassage

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

Ort	Besprechungszimmer MO
Datum	Mittwoch, 10. Februar 2010
Zeit	ab 9 Uhr, Dauer der Massage: 20 min.
ReferentIn	Bifit Team
Kosten	10 € ermäßigter Firmenpreis für die MitarbeiterInnen der Knill Energy Holding, Mosdorfer GmbH und Mosdorfer Verzinkerei
Anmeldung	persönlich, telefonisch oder per Mail bei Frau Knill oder Frau Zötsch
Anmeldeschluss	Freitag, 05. Februar 2010

## ➤ Aktivität des Gesundheitszirkels

### „Nervennahrung“ – Nüsse und Trockenfrüchte

Die Mitglieder des Gesundheitszirkels verwöhnen euch mit Nüssen und Trockenfrüchten.

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

## ➤ Stressfrei Essen!

Essen bedeutet Sinnlichkeit, Spaß, Wohlbefinden, Zufriedenheit und Genuss. Und die Ernährung nach den 5 Elementen ermöglicht das alles. Sie stellt kein starres Gerüst von Verboten und Zwängen dar, sondern eine den persönlichen Lebensrhythmus angepasste Ernährungsform. Die Begeisterung wächst, je mehr man sich mit den 5 Elementen auseinandersetzt und je tiefer man in die Materie eindringt.

Ernährung soll den Körper Kraft und Energie geben und nicht nur Kraft kosten bis sie wieder ausgeschieden wird. Das Schöne an dieser Ernährungsform ist, man spürt nichts, wenn man richtig isst. Blähungen, Verstopfungen, Müdigkeit nach dem Essen, usw. das alles tritt nicht auf, wenn die zugeführte Nahrung die für Sie richtige war.

Ort	Stüberl Knill Holding
Datum	Dienstag, 02. März 2010 Dienstag, 09. März 2010
Zeit	jeweils von 17.00 bis 20.00 Uhr
ReferentIn	DI Dr. Claudia Brandner (Dipl. Shaolin QiGong Lehrerin und Dipl. Ernährungsberaterin nach der Chinesischen Diätetik)
Kosten	€ 10,00 / Person
Anmeldung	persönlich, telefonisch oder per Mail bei, Frau Knill, Frau Zötsch, Herrn Falk oder Herrn Solka
Anmeldeschluss	Freitag, 12. Februar 2010

## ➤ „IBS - Alles fließt“ in der Produktion

- Integration der Entlastungs- - Quickstepps in den Arbeitsalltag
- Korrektur der Fehlhaltungen
- Individuelle Zusammenstellung der Quick-Steps für jede/n MA
- Einweisung und Erklärung der einzelnen Übungen
- Im Arbeitsprozess integrierte Durchführung
- Einzelgespräche zur Reflexion mit den MA in den Pausen
- Gesundheitstalk
- Reflexion u. Analyse der Durchführung
- Optimierung und Ergänzungen der Trainingseinheiten

**Im Vordergrund steht die Einzelbetreuung jedes Mitarbeiters!**

Ort	Produktion
Datum	Mittwoch, 03. Februar 2010
Zeit	10.00 bis 16.00 Uhr
Kosten	werden von der Firma übernommen
ReferentIn	IBS - Inspiration of Business & Sports

## ➤ Murpromenadenhalbmarathon Graz

Traditionelle Laufveranstaltung entlang dem Murofer.

Ideal um den körperlichen Zustand nach der kalten Jahreszeit zu überprüfen.

Angeboten werden Strecken über 10 km und die Halbmarathondistanz.

Datum	wird noch bekanntgegeben
Ort	Graz
Anmeldung	persönlich, telefonisch oder per Mail bei Frau Knill, Frau Zötsch oder Herrn Knollseisen
Anmeldeschluss	ist noch nicht bekannt

## ***„Lebenslust statt Arbeitsfrust“***

### **➤ Workshop**

Weiterführend zu dem Impulsvortrag vom Oktober 2009 werden nun Workshops zum Thema „Stressmanagement“ und „Burnout-Prävention“ angeboten.

*„Ausbrennen kann nur, wer einmal Feuer gefangen hat!“*

Datum  Mitte April 2010

**Genauerer wird noch bekannt gegeben!**

### **➤ 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

## ➤ **Gesundheitstag**

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

Ort	Holding
Zeit	8.30 – 13.00 Uhr
Datum	Mittwoch, 19. Mai 2010
Anmeldung	persönlich, telefonisch oder per Mail bei Frau Knill, Frau Zötsch, Herrn Falk oder Herrn Solka
Anmeldeschluss	Freitag, 07. Mai 2010

Speziell wird dieses Mal auf das Thema „Zahngesundheit und Herzinfarkt“, eingegangen.

## ➤ **E-Businessmarathon**

Jede Firma schafft ihren Marathon. Egal ob zu zweit (je 21 km), zu viert (je 10,5 km) oder zu acht (je 5,25 km) – „Dabei sein“ ist das Motto. Waren wir 2008 "nur" 10 Starter, sind 2009 bereits 18 Läufer des Standortes Weiz dabeigewesen. Diese Zahl wollen wir 2010 nochmals überbieten ...

Datum	Mai 2010
Ort	Schwarzl, Graz
Anmeldung	persönlich, telefonisch oder per Mail bei Frau Knill, Frau Zötsch oder Herrn Knollseisen
Anmeldeschluss	ist noch nicht bekannt

## ➤ **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.

Datum	Juni 2010
Ort	Weiz
Anmeldung	persönlich, telefonisch oder per Mail bei Frau Knill, Frau Zötsch oder Herrn Knollseisen
Anmeldeschluss	ist noch nicht bekannt

## ➤ **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

## ➤ Fußballturnier

Nachdem das 1. Internationale Knill-Gruppen-Fußballturnier im vorigen Jahr ein voller Erfolg war, wird es auch heuer wieder ein Kleinfeldturnier geben, an dem sich alle interessierten Firmen der Knill Gruppe beteiligen können.

Wir hoffen auch heuer wieder auf eine große Teilnehmerzahl und auf die tolle Unterstützung zahlreicher Fans.

Bleibt nur noch eine Frage offen: Wird Rosendahl den Pokal verteidigen können?

Ort	Weiz
Datum	wird noch bekanntgegeben
Kosten	werden von der Firma übernommen
Anmeldung	persönlich, telefonisch oder per Mail bei Frau Zötsch oder Herrn Walter Wild
Anmeldeschluss	ist noch nicht bekannt

➤ „Durstlöscher“

Um die heißen Sommertage leichter überstehen zu können, werden von den Mitarbeitern des Gesundheitszirkels diverse Fruchtsäfte zu Verfügung gestellt.

Für die Mitarbeiter in der Produktion werden außerdem Trinkbecher organisiert.

Ort

Aufenthalts- und Jausenräume

Kosten

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

## 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

## 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 12. Oktober – 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, ...