

FIT AM ARBEITSPLATZ

Training ist „in“

Viele Betriebe investieren in die Fitness der Angestellten. Geturnt wird in Unternehmen, um teure Krankenstände zu reduzieren.

VON HERWIG MOHSBURGER

BEZIRK KORNEUBURG Welche Unternehmen bieten Bewegungsangebote für ihre Mitarbeiter an? Die NÖN hat sich einen Überblick verschafft.

● **Salatbuffet & Sportbewerbe.** 700 Beschäftigte zählt Bühler in Leobendorf und für Gesundheitsbewusste gibt es gratis ein Salatbuffet, sagt Betriebsrat Thomas Windsor-Seifert. Teilnahmen an Sportbewerben werden gefördert, wenn der Name Bühler dabei vorkommt.

● **Personal Coach.** Bei RBO Stöckl in Stetten leistet man sich seit fast einem halben Jahr den Personal Coach Alexander Havlik aus Korneuburg. Zweimal pro Woche kann gemeinsam eine halbe Stunde geturnt werden. „Einige Mitarbeiter haben schon die typischen Bürobeschwerden wie Kreuzschmerzen wegbekommen“, freut sich Firmenchef Thomas Stöckl. So gesehen seien die Kosten pro Mitarbeiter auch nicht besonders hoch.

Zu Beginn der Aktion hätten sich alle Mitarbeiter beteiligt, „jetzt hat sich eine große Stammgruppe gebildet“, sagt Stöckl. Die Übungen bezeichnet er als „recht angenehm“ zum Kräftigen der Muskeln, ohne zum Bodybuilder zu werden. „Ich finde es ganz gut“, so der Firmenchef.

● **Trainingsgelände am Dach.** In der Zentrale der Raiffeisen Ware Austria in Korneuburg gibt es die verschiedensten Fitness-

angebote. Über den Betriebsrat werden Informationen für mentale Gesundheit ebenso bereit gestellt wie Trainings speziell im Haltungsbereich, sagt Susanne Werner (Unternehmenskommunikation).

Ganz stolz ist man bei dem Ende 2020 eröffneten Zubau, denn neben einem Mehrzweckraum, in dem Yoga-Kurse abgehalten werden, findet sich ein großzügiger Fitnessbereich für die rund 500 Mitarbeiter. Darüber wurde sogar ein Outdoor-Platz errichtet, auf dem Fußball, Basketball oder Volleyball gespielt werden kann.

● **Turnen im IT-Unternehmen.** Rund 105 Mitarbeiter sind bei der Untis GmbH in Stockerau tätig. „Als IT-Unternehmen ist es klar, alle sitzen den ganzen Tag vor dem Bildschirm“, sagt Chef Christian Gruber. Zum Ausgleich hat er einen Fitnessraum bauen lassen, in dem die Angestellten in ihrer Freizeit

trainieren können. „Der Raum wird durchaus genutzt“, sagt Gruber. Er schätzt, dass etwa zehn Prozent der Angestellten ihre Trainingseinheiten abspulen. Darüber hinaus gibt es gemeinsame Unternehmungen, bei denen zum Teil auch Bewegung am Programm steht.

● **Training mit dem Profi.** Die Nachfrage nach Bewegungseinheiten in den Betrieben werde immer größer, sagt der Personal Trainer Alexander Havlik. Das Bewusstsein steige, dass fittere Mitarbeiter weniger oft krank werden. Ausfälle kosten dem Unternehmen oft mehr Geld als der „überschaubare Betrag“ für ein Training, so Havlik. Noch einen weiteren Vorteil sieht er: „Es finden sich immer Trainingsgruppen, das stärkt das Zusammengehörigkeitsgefühl.“

15 bis maximal 20 Teilnehmer machen Sinn, eine größere Gruppe ließe sich nicht mehr

richtig steuern. Kein Problem ist dafür der Platz: „Ein Besprechungsraum reicht schon.“ Wichtig ist für Havlik, „den Menschen bewusst zu machen, wie wichtig Bewegung ist“. Er erinnert, dass man ab etwa 30 Jahren jedes Jahr ein Prozent der Muskelmasse abbaut.

● **fit2work.** Bei fit2work handelt es sich um eine österreichweite Dachmarke für Personen- und Betriebsberatungen im Bereich des Gesundheitsmanagements. In Korneuburg befindet sich der Weinviertel-Standort.

Allerdings ist nicht Fitness der Beratungsinhalt: Das Ziel sei, gesundheitsförderliche Arbeitsbedingungen zu schaffen, sagt Michael Schweitzer, für die Koordination der Personenberatung zuständig. Zusätzlich besteht auch die Möglichkeit der Beratung von Einzelpersonen, wenn es darum geht, Arbeit und Gesundheit in Einklang zu bringen.



▲ Unter der Anleitung von Coach Alexander Havlik turnt auch RBO-Chief Thomas Stöckl zwischen den ausgestellten Motorrädern im Betrieb. Foto: Mohsburger

Meine Region **DIE GUTE NACHRICHT**

Faire Lebensmittel seit einem Jahr

KORNEUBURG „Alles bio und möglichst fair“ – seit einem Jahr bietet FoodCoop Korneuburg die Möglichkeit, regionale Bio-Lebensmittel direkt von den Produzenten einzukaufen, ohne das ganze Weinviertel abklappern zu müssen.

Initiiert wurde FoodCoop im Rahmen der Bürgerbeteiligung. „Brot, Gemüse, Fleisch, Eier, Essig/Öl, Getränke, Marmeladen und vieles mehr bis hin zum Reis beziehen wir direkt aus dem Wein- und teilweise Waldviertel von insgesamt 25 Lieferanten“, berichtet Grüne-Stadträtin und Mitbegründerin Elisabeth Kerschbaum.

Was in Österreich nicht wächst, etwa Kaffee oder auch Zitrusfrüchte, organisiert man von gemeinsam ausgewählten Lieferanten mit hohen ökologischen und sozialen Standards, seit Kurzem auch über „Crowdfarming“.

Einkaufen bei FoodCoop ist anders als im Supermarkt; das Sortiment ist nicht vergleichbar, bietet aber inzwischen alles, was man so braucht. Kerschbaum: „Der Vorteil ist, dass man nicht jedes Stück dreimal umdrehen muss, um herauszufinden, woher es kommt und wie es produziert wurde.“ Und man könne sicher sein, dass die österreichischen Lieferanten einen fairen Preis bekommen. Frische Lebensmittel wie Gemüse oder Fleisch müssen im Voraus bestellt werden und man muss sich auch bewusst sein, dass es sie nicht jeden Tag gibt. Käse schneidet jeder selbst direkt vom Laib ab.

„Derzeit haben wir fünf Erdapfelsorten zur Auswahl, da muss man sich erst einmal durchkosten“, freut sich Kerschbaum über die große Auswahl.

Kürzlich bekam man Besuch von der FoodCoop Guad aus Mistelbach. Dort gibt es diese Einrichtung seit vier Jahren, allerdings ohne Lager. Die Vertreter waren interessiert, wie die „Selbstbedienung“ in Korneuburg funktioniert. Wer dieses „andere Einkaufen“ ausprobieren will, kann sich auf der Website www.korneuburg.fcoop.at informieren und beim „Open Door“ an Schönwetter-Samstagvormittagen beim Lager am Scheibenstand 17 vorbeikommen.

Elisabeth Kerschbaum vor dem FoodCoop-Lager am Scheibenstand.

Foto: Preineder



KANN MAN SICH DAS SPAREN HEUTE SPAREN? ODER SPAREN WIR HEUTE ANDERS?

Setzen Sie jetzt auf die **Beratungskompetenz der HYPO NOE.**

Denn hier genießen Sie unsere mehrfach ausgezeichnete, **hohe Service- und Beratungsqualität.** Auf einem Niveau, wie Sie es vielleicht bei einer Privatbank suchen würden – und bei uns finden.

Veranlagungen in Wertpapieren bergen Chancen und Risiken. Gerade in Zeiten wie diesen, wo die Märkte manchmal aus dem Takt geraten, sind es Expert:innen mit langjähriger Erfahrung, ein breites Produktportfolio und technischer Vorgesprung, die den Unterschied machen können. Darum kennen wir bei der HYPO NOE keine zweite Reihe.

Schon ab dem ersten Euro stehen Ihnen **alle Anlageoptionen, wertvolle Analysetools und zukunftsorientierte Beratungslösungen** zur Seite.

Egal ob Sie Ihren persönlichen **Vermögensaufbau** gerade erst starten oder einen Optimierungsbedarf in Ihrem **Portfolio** sehen.

Wir übertreffen sehr gerne Ihre hohen Erwartungen.

Dazu bis zu 250 Euro sichern, wenn Sie sich jetzt für ein neues Wertpapierdepot entscheiden.**

Informieren Sie sich gleich jetzt unter 05 90 910.



THOMAS KAISER
EIP® EFPA ESG Advisor®
Wertpapierberater Filiale Korneuburg
Wiener Straße 4 | 2100 Korneuburg
thomas.kaiser@hyponoe.at

*) Veranlagungen in Wertpapieren bergen Chancen und Risiken. Nähere Informationen dazu finden Sie unter www.hyponoe.at.

***) Der Kunde/die Kundin bekommt bei einem Wertpapierdepotübertrag auf sein/ihr Wertpapierdepot der Schelhammer Capital Bank AG - die Plattform die anfallenden Depotübernahmespesen bis zu einem maximalen Betrag i.H.v. € 250,- rückerstattet. Das Angebot gilt für Wertpapierüberträge auf neu eröffnete und bestehende Wertpapierdepots bei Schelhammer Capital Bank AG - die Plattform. Die Anlageberatung und der Vertrieb von Wertpapieren an die Kund:innen erfolgen durch die HYPO NOE Landesbank für Niederösterreich und Wien AG. Nicht mit anderen Aktionen kombinierbar. Gültig, solange das Budget reicht, längstens bis 31. 12. 2023.

Diese Marketingmitteilung wurde von der HYPO NOE Landesbank für Niederösterreich und Wien AG, Hypogasse 1, 3100 St. Pölten, in Abstimmung mit der Schelhammer Capital Bank AG - die Plattform erstellt, dient ausschließlich der unverbindlichen Information und stellt weder ein Angebot noch eine Empfehlung für einen An- oder Verkauf von Finanzinstrumenten dar. Die Produktbeschreibung erfolgt stichwortartig. Bitte beachten Sie, dass die Gebührenstruktur für die laufende Depotführung und damit etwaig zusammenhängende Transaktionskosten unterschiedlich hoch ausgestaltet sein können und daher abweichen kann. Die steuerliche Behandlung hängt von Ihren individuellen Verhältnissen ab und kann sich aufgrund von Gesetzgebung, Judikatur oder Verwaltungspraxis auch rückwirkend ändern. Diese Marketingmitteilung ersetzt weder die fachgerechte Beratung durch Ihren Kundenbetreuer:in noch jene durch einen Steuerberater:in. Irrtum und Druckfehler vorbehalten. Stand 01/2023. Werbung

