

# Gesunde Gemeinde durch gesunde Mitarbeiter

**Das Kapital einer gut funktionierenden Gemeinde sind die Mitarbeiter.**

**V**Das Kapital der Mitarbeiter ist deren Gesundheit. Es gilt somit die Gesundheit der Mitarbeiter zu erhalten und zu fördern.

Gesunde Mitarbeiter bedeuten mehrere Vorteile für die Gemeinde. Gesunde Mitarbeiter sind motiviert, verrichten ihre Aufgaben gut und zuverlässig, die Krankenstände verringern sich, das bedeutet Kostensenkung und kein Auf-

stauen der Arbeit. Das ergibt somit zufriedene Kunden (Bürger) und die Gemeinde

**Kontakt: Wolfgang Hofer  
0650/ 3818372 bzw.  
0676/ 3700 133  
Nähere Infos sowie  
Firmen Feedbacks über  
unsere Dienstleistungen  
erhalten Sie unter:  
[www.personaltrainer.co.at](http://www.personaltrainer.co.at)  
oder via e-mail unter:  
[office@personaltrainer.co.at](mailto:office@personaltrainer.co.at)**

genießt ein hohes Ansehen in der Bevölkerung.

Die Gemeinde kann eine Vorbildfunktion einnehmen und andere Betriebe dazu motivieren, ebenso auf „Betriebliches Gesundheitsmanagement“ zu setzen. Das führt in weiterer Folge zu einer erhöhten Gesundheitsvorsorge in der Bevölkerung und reduziert die Kosten unseres Gesundheitssystems.

## Vorbeugung

Viel zu oft wird der Wert der Gesundheit erst dann erkannt, wenn eine gesundheitliche Einschränkung schon da ist. Es ist daher sehr wichtig und notwendig, auf allen gesundheitlichen Ebenen rechtzeitig vorzubeugen und richtig zu agieren. Hierzu zählen unter anderem eine ausgewogene Ernährung, ausreichende Bewegung, richtige Entspannung, eine optimale



Eine ausgewogene Ernährung ist eine wesentliche Voraussetzung für Gesundheit. Bewusstseinsbildung ist notwendig.



Personaltrainer Wolfgang Hofer motiviert Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in zahlreichen Kärntner Betrieben zu mehr Bewegung und Sport.

Arbeitsplatzgestaltung (Wirbelsäule!), BurnOut-Prävention, Motivation, u.v.a.m.

Wäre es vorstellbar, dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Gemeinde viel lieber einer Tätigkeit nachgehen, wenn sie dabei keine Rückenschmerzen, Verspannungen, Kopfschmerzen, Magenprobleme usw., mehr haben? Laut Statistiken gibt es durch Gesundheit und Wohlbefinden mehr Produktivität und ein tolles Arbeitsklima.

### **Betriebliches Gesundheitsmanagement**

Die Personal Trainer Company ist langjähriger

Partner renommierter Betriebe in Sachen betriebliches Gesundheitsmanagement. Wir bieten den Gemeinden ein einzigartiges, individuelles und ganzheitliches Konzept.

Unsere Aktivitäten sind an den medizinischen Bedürfnissen, den Trainingszielsetzungen und dem aktuellen Leistungsstand der Mitarbeiter ausgerichtet. Unser Team besteht aus Profis (Ärzte, Sportwissenschaftler, Personaltrainer, Umweltmesstechniker, Energetiker, Entspannungstrainer, Ernährungstrainer, ...) mit jahrelanger Erfahrung und betreuen Gemein-

den und deren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auf allen Ebenen.

Gezielte Mitarbeiterbefragung, Ausarbeitung von Trainingsplänen, Vorträge, Workshops, Teamfinding, u.v.a.m. erhalten und fördern dauerhaft die Gesundheit in der Gemeinde. Das angebotene Programm steigert nicht nur die Fitness und das Wohlbefinden der Mitarbeiter, sondern führt auch zu mehr Eigenkompetenz in Sachen Gesundheitsvorsorge. Im Rahmen der Aktion „Gesunde Gemeinde“ kann das Angebot jederzeit als Präventionsmaßnahme für

die Gemeindebürger ausgeweitet werden.

Viele Gemeinden arbeiten bereits in Richtung Gesunde Mitarbeiter - Gesunde Gemeinde.

Fragen kostet nichts. Vereinbaren Sie bitte einen Termin, bei dem Sie alle Informationen zu unserem Programm „Gesunde Gemeindemitarbeiter“ erhalten.

Eine zeitliche Investition die sich mehrfach lohnt.

