

Betriebsrats- information



SEPTEMBER 2018

DIAKONIEWERK OBERÖSTERREICH

Wer im neuen Arbeitsjahr fit bleiben will, kann im Herbst aus 2 tollen Angeboten zur GESUNDHEITSFÖRDERUNG wählen:



SLING TRAINING

eine effektive und einfache Trainingsmethode zur Stärkung des Bewegungsapparates für alle, die bereits mit Problemen des Bewegungsapparates geplagt sind oder diesen vorbeugen wollen. Das Sling Training wird in der Therapie wie auch im Spitzensport höchst erfolgreich angewendet. Dabei wird mithilfe eines einfachen Trainingsgerätes (Schlingen) die stabilisierende Muskulatur aktiviert und gekräftigt. Dies wirkt einerseits vorbeugend und ausgleichend, andererseits unterstützt es auch die Wiederherstellung der vollen Bewegungsfähigkeit bei Menschen mit Gelenks- oder Muskeleinschränkungen (nicht bei akuten Schmerzzuständen).

SLING-TRAINING für Anfänger und Fortgeschrittene

ab Montag, 15. Oktober 2018 – 8 Mal bis 3. Dezember jeweils von 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr im Therapie-Zentrum Linzerberg

Kursleitung: Thomas Artner, Diplom Trainer, Diplomsportlehrer, Sling Coach

FUNKTIONELLES GANZKÖRPERTRAINING

Durch eine effektive Kombination aus Kraft-, Ausdauer- und Koordinationsübungen mit dem eigenen Gewicht und Kleingeräten trainieren wir den gesamten Bewegungsapparat sowie unser Herz-Kreislaufsystem.

Damit bewegen wir uns gleichermaßen in der (vorweihnachtlichen) Fettverbrennungszone sowie im Bereich der Muskelkräftigung.

Sämtliche Übungen werden an das eigene Leistungsvermögen angepasst und sollen damit auch Spaß machen!



FUNKTIONELLES GANZKÖRPERTRAINING für alle Alters- und Konditionsstufen

ab Donnerstag, 18. Oktober 2018 – 8 Mal bis 13.12. jeweils von 17:15 Uhr bis 18:15 Uhr im Turnsaal der Martin Boos-Schule

Kursleitung: Mag. Hermann Wiesinger - Personaltrainer, Fitnesstrainer, Ernährungsberater, Instruktor Sportklettern/Breitensport

GILT FÜR BEIDE KURS-ANGEBOTE:

Gruppengröße: mind. 12, max. 20 TeilnehmerInnen pro Kurs

Kosten pro Kurs für MitarbeiterInnen des Diakoniewerks OÖ: 45€, für Angehörige 80€

Anmeldung: bitte bis 20. Sept. 2018 entweder telefonisch im BR-Büro: 07235/63251-200 oder mit dem Abschnitt per Hauspost an den Betriebsrat oder per Mail an g.bernhard@diakoniewerk.at

BITTE RASCH ANMELDEN!

-----ANMELDEABSCHNITT-----

Name: _____ Dienststelle: _____

Telefonnummer (Handy) _____ Angehörige: _____

Anmeldung für: Sling-Training (montags)

Funktionelles Ganzkörpertraining (donnerstags)