

## FAQ

### **Was kostet mich die Teilnahme?**

Es ist ein Selbstbehalt von 30 Euro zu bezahlen. Die restlichen Kosten von ca. 270 Euro übernimmt die EMI gemeinsam mit dem Betriebsrat.

### **Gelten die Zeiten für Testings und Workshops als Arbeitszeit?**

Nein, sie gelten als Freizeit. Fällt der Termin in die Arbeitszeit, so muss ausgestempelt werden.

### **Muss ich etwas mitbringen?**

Bequeme Kleidung für den Testingtag und sportliche Kleidung für die Workshops, die jeweils aus einem Theorie- und Praxisteil bestehen.

### **Für wen ist das Programm?**

Für alle EMI- MitarbeiterInnen und LeiharbeiterInnen.

### **Kann ich einzelne Workshops buchen?**

Da es sich um ein ganzheitliches Gesundheitskonzept handelt, ist die Teilnahme an einzelnen Workshops nicht möglich.

### **Was passiert mit meinen Daten?**

Die EMI bekommt eine Gesamtauswertung der anonymen Daten, die persönlichen Daten bleiben bei der Firma FIT GmbH.

### **Wo findet das Programm statt?**

In der ehemaligen Kantine der Ennstal Milch.

### **Warum gibt es zwei Workshop-Termine an einem Tag?**

Die Workshops werden zweimal angeboten, damit die Teilnahme für alle möglich ist.

### **Wer ist der Anbieter?**

FIT Intelligent Trainiert GmbH, 8020 Graz, [www.f-i-t.at](http://www.f-i-t.at)

### **Wie lange kann ich mich anmelden?**

Anmeldeschluss ist am 3.4.2018.

## Warum nehme ich teil? Meine persönlichen Ziele

- ✓ Um ein besseres Lebensgefühl zu entwickeln
- ✓ Um einen Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit zu schaffen
- ✓ Um meine Beweglichkeit zu verbessern
- ✓ Um gesund und aktiv zu bleiben
- ✓ ... und weil ich dabei Unterstützung von professionellen Trainern bekomme

### **Anmeldungen & Rückfragen bei:**

Projektleiterin Martina Schreiner  
[martina.schreiner@ennstalmilch.at](mailto:martina.schreiner@ennstalmilch.at), Tel. 03682-285-5217

Alle Infos unter [www.ennstalmilch.at/laengerfrisch](http://www.ennstalmilch.at/laengerfrisch)



**FIT INTELLIGENT TRAINIERT**

*persönlich motivierend erfolgreich*



# LÄNGER FRISCH

# VOLL gut für MICH

Dem Wohlbefinden ein Stück näher



Das EMI  
**GESUND & FIT**  
Programm  
2018

# Länger frisch

WAS IST DAS?

Länger frisch – Das EMI Gesundheitsprogramm ist ein ganzheitliches Gesundheitskonzept zur Steigerung des Gesundheitsbewusstseins aller Ennstal Milch Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

Die betriebliche Gesundheitsförderung hat zum Ziel:

- ✓ das Wohlbefinden der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu verbessern
- ✓ die Gesundheit zu stärken
- ✓ Krankheiten am Arbeitsplatz vorzubeugen und zu verhindern
- ✓ Belastungen, die durch Schichtarbeit entstehen, entgegenzuwirken

Die Ennstal Milch investiert eine beträchtliche Summe, um nachhaltig mit einem Team aus hochqualifizierten Trainern eine individuelle und persönliche Gesundheitsberatung anbieten zu können.

*Nutze diese Chance – melde dich an – und bleib auch du „länger frisch“!*

# Workshops

MACH MIT ...  
BLEIB LÄNGER FRISCH!

jeweils um 11.00 und 14.30 Uhr | Dauer 1,5h

## TESTING-TAG

MO 9.4.2018 | Dauer pro Person ca. 45 min, genaue Uhrzeit wird nach Anmeldeschluss bekannt gegeben

### 4-Stationen-Betrieb:

- Messung der Körperzusammensetzung
- Beweglichkeitsmessung Schwerpunkt Rücken
- Digitale Wirbelsäulenvermessung
- Messung der Faszienflexibilität

## AUSWERTUNGS- | FEEDBACKTAG

DO 19.4.2018 | Dauer pro Person ca. 20 min

Persönliches Gespräch mit den Trainern betreffend Auswertung, persönliches Potential und Verbesserungsmöglichkeiten

### WORKSHOP 1 DO 24.5.2018

Inhalt: FIT ins Programm – ein Mix aus Theorie und Praxis

- Programmeinführung und Einfluss der Arbeit auf unsere Lebensqualität
- Ernährung

### WORKSHOP 2 DO 21.6.2018

Inhalt: FIT & trainiert

- Bewegung, Leistungsfähigkeit und Training, Kräftigung, Wirbelsäule
- Ernährung

### WORKSHOP 3 DO 12.7.2018

Inhalt: FIT & entspannt

- Schlaf, Entspannung & Erholung
- Ernährung

### WORKSHOP 4 DO 13.9.2018

Inhalt: FIT & beweglich

- Dehnung und Faszien-Mobilisierung
- Ernährung

### WORKSHOP 5 DO 04.10.2018

Inhalt: FIT & nachhaltig

- Gesund sein und bleiben am Arbeitsplatz
- Ernährung

## TESTING-TAG 2

DO 11.10.2018 | Dauer pro Person ca. 45 min, genaue Uhrzeit wird bekannt gegeben

Erneute Auswertung im 4-Stationen-Betrieb

## AUSWERTUNGS- | FEEDBACKTAG 2

DO 18.10.2018 | Dauer pro Person ca. 20 min

Persönliches Gespräch mit den Trainern: Wo stehe ich jetzt, was hat sich verändert, was kann ich noch machen.

