

Betriebsrats- information



DEZEMBER 2015

DIAKONIEWERK OBERÖSTERREICH

Liebe KollegInnen!

Als Betriebsrat ist es uns auch ein Anliegen, die Gesundheit der MitarbeiterInnen zu unterstützen.

Darum organisieren wir ab Februar 2016 **für alle KollegInnen, die bereits mit Problemen des Bewegungsapparates geplagt sind oder diesen Beschwerden vorbeugen wollen**, ein kostengünstiges Angebot:

SLING TRAINING

eine effektive und einfache Trainingsmethode zur Stärkung des Bewegungsapparates

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.



Kurszeit: **Donnerstag** von 17 bis 18.30 Uhr, 8 Termine ab 4. Februar bis 7. April 2016

Ort: Turnsaal (SI-Raum) im **Therapiezentrum Linzerberg**

Kosten: für MitarbeiterInnen **40 €** Selbstbehalt für alle 8 Abende
(für Angehörige 75€, wenn noch Kursplätze frei sind)

Vorkenntnisse: **keine** sportlichen Voraussetzungen erforderlich; jedoch nicht bei akuten Gelenkentzündungen

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

Anmeldung: bitte bis 20. Jänner 2015 mit dem Abschnitt unten per Hauspost an den Betriebsrat oder per Mail an g.bernhard@diakoniewerk.at

Solltest du/ sollten Sie am Angebot grundsätzlich interessiert, aber terminlich verhindert sein, bitte trotzdem Anmeldeabschnitt ausfüllen!

-----ANMELDEABSCHNITT-----

Name: _____ Dienststelle: _____

Telefonnummer (Handy) _____ Angehörige: _____

ich melde mich an ich bin grundsätzlich interessiert, kann aber donnerstags/um diese Uhrzeit nicht

Betriebsratsbüro: Linzerberg 45a, 4209 Engerwitzdorf, Tel. 07235/63251-199; betriebsrat.gallneukirchen@diakoniewerk.at

Homepage: <http://betriebsrat-diakoniewerk-gallneukirchen.at>