

mehr als ein Firmenlauf

Ausgabe 01
September 2015
© SPORT VISION

VISION run



Run & Walk»

Das war der
VISION RUN 2015

S» 14/15

Soziales Engagement»
**VISION RUN läuft für den
guten Zweck** S» 4/5

TopFit in NÖ»
Firmen starten durch

S» 12/13

Gesundheit & BGF»
**Tragende Säule beim
VISION RUN** S» 6/7

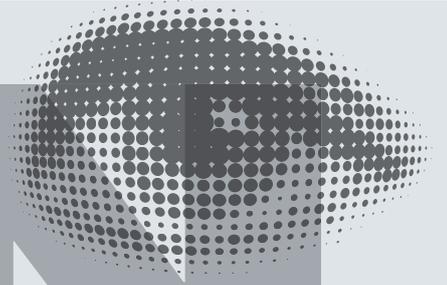
VISION RUN 2015»

Verein SPORT VISION geht's an S» 3

Symposium Gesundheit 2015»

**Bewegung als
Stressventil**

S» 18/19



DANK

sport vision

An alle · Sponsoren & Geschäftspartner · Aussteller & Gastronomie-Betriebe · Mithelfenden · Unternehmen mit ihren Läuferinnen & Läufern, den Walkerinnen & Walkern · für eure/ihre hervorragende Unterstützung beim VISION RUN 2015.

Ohne dieses Engagement bzw. ohne die Teilnahme wäre dieser Laufsport-Event so nicht möglich gewesen!

Inhaltsverzeichnis

	Markas läuft für NÖVSV	9
	Die Finishermedaille, die verbindet	9
Vorwort	Wir sagen DANKE!	10
SPORT VISION geht's an	VISION RUN 2015 - Die Ergebnisse	12/13
Laufend Gutes tun	So schön war der VISION RUN 2015	14/15
AKNÖ Präsident Wieser im Interview	Genussmeile für den feinen Gaumen	16
Gesundheit & BGF – Eine tragende Säule	Top informiert dank GsundFit-Meile	17
Optimaler Durchblick beim VISION RUN	VISION Truck –	
„Grenzgang“ begeistert unplugged	Netzwerken einmal anders	17
Prominentes Botschaferteam beim VISION RUN 2015	Symposium Gesundheit 2015	18
Wirtschaft mit NGOs verbinden	Prof. Dr. Haber von DUK im Interview	19
	Save the Date 2016	20

Impressum

Herausgeber: Verein „SPORT VISION“,
ZVR-Zahl: 553625276, Griffingstraße 11,
3123 Kleinrust, info@sportvision.at
Text/Koordination: Isabel Plach, MBA
Layout/Satz: Karin Hengge
Fotos: www.picture-it.at, Peter Höfinger,
Michael Allabauer, Sport Vision
Druck: NÖ Pressehaus,
Gutenbergstraße 12, 3100 St. Pölten
Auflage: 3000 Stück



Seitzberger GmbH

Acrylglasverarbeitung

Digitaldruck

www.seitzberger.com

seitzberger@seitzberger.com

07484/5080



Das Team von SPORT VISION geht es an!
von li. nach re.:
Isabel Plach, Sophie Schwed,
Robert Pimper, Franz Kaiblinger,
Barbara Weis, Nadine Mraz,
vorne Günther Kendler

VISION RUN 2015 – ein Team stellt sich der Herausforderung

*Die Ziellinie ist in Sicht.
Für die letzten Meter noch
mal alle Kräfte sammeln
und in den Schlusssprint
investieren, die schmerzen-
den Muskeln ignorieren,
man fliegt förmlich...
Und dann ist man durch*

Wir haben es wirklich geschafft! Die Emotionen kommen hoch und überrollen einen. Langsam nimmt man das Publikum wahr, Schulterklopper von der Seite, Gratulationen. Die harte Arbeit, die Entbehrungen und eingegangenen Risiken, die Ängste... Es hat sich alles ausgezahlt!

Eine Beschreibung, die auf einen Läufer zutreffen kann, aber in erster Linie auf das Erlebte des Teams rund um den Verein „SPORT VISION“ nach dem VISION RUN 2014 zutrifft. Und was macht man, nachdem man eine solche Herausforderung gemeistert hat? Wie ein Sportler haben sich Franz Kaiblinger, Günther Kendler, Barbara Weis, Robert Pimper, Isabel Plach, Nadine Mraz und Sophie Schwed nach der erfolgreichen Premiere wieder ins „Training“ bzw. in die Vorbereitungen gestürzt.

Gestärkt durch viel positives Feedback von Partnern, Sponsoren und Teilnehmern und die Kraftquelle, dass man mit dem Spendenerlös von € 6.570,- für die Partnerorganisationen wirklich etwas bewegen konnte, ging es an die Vorbereitungen zum 2. Vision Run – der Bewährungsprobe.

Schnell war klar: Eine gelungene Auftaktveranstaltung zu organisieren ist das Eine. Sich an dieser messen zu müssen und die Leistung zumindest zu bestätigen, das Andere.

Wie ein Sportler hat man sich mit Hartnäckigkeit, Ausdauer, Disziplin und als Team an die Arbeit gemacht, um das gemeinsame Ziel zu erreichen: Über ein Sportevent so viele Firmen wie möglich enger mit ihren Mitarbeitern, Gesundheitsinitiativen und sozialen Projekten zu verbinden.

Das Ergebnis kann sich sehen lassen: 1.008 Anmeldungen, 336 Teams aus über 90 Unternehmen und Organisationen und ein Spendenerlös von € 10.880,- für die vier Partnerprojekte, gepaart mit einer einzigartigen Stimmung und Atmosphäre.

Das gibt Kraft für die nächste Herausforderung: **VISION RUN 2016, am Donnerstag, 01.09.2016**

Franz Kaiblinger,
MBA, Obmann
des Vereines
SPORT VISION
(und Initiator des
VISION RUNs)



Vorwort

Vision Run, die Zweite – die Latte lag hoch, da schon die Premiere 2014 unsere Erwartungen übertroffen hatte.

Dass es tatsächlich geschafft wurde, den Erfolg auf Teilnehmer- und Spendenbasis zu toppen, freut mein Team und mich ungemein. Die vielen positiven Feedbacks und Gespräche nach der Erstaustragung haben uns stets motiviert, auch im zweiten Jahr eine gelungene Veranstaltung auf die Beine zu stellen.

Möglich war dies nur mithilfe unserer Partner, Sponsoren, Helfer und nicht zuletzt der gut 1.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Unser Ziel ist und bleibt es, zu begeistern – sportliche, sowie soziale Euphorie zu wecken. Diese Begeisterung soll auch für die dritte Auflage ihren Weg quer durch Niederösterreich finden. Daher freue ich mich schon heute auf Donnerstag, den 1. September 2016 – bis dahin: Fit bleiben, damit es wieder heißt:
„VISION RUN - gemma's an!“



Strahlende Gesichter bei der Spendenscheckübergabe bei den Partnerorganisationen und dem Veranstalter.

Laufend Gutes tun – € 10.880,- Spendenerlös beim 2. VISION RUN

Dieses Jahr konnten mit dem im Startgeld inkludierten Spendenbetrag von € 30,- pro Team, vier Partnerorganisationen aus der Region unterstützt werden. Welches Projekt die Widmung erhielt, blieb den Teams selbst überlassen. Mit ihrer Teilnahme sorgten die 1.008 Teilnehmer aus 90 Unternehmen für einen großartigen Spendenerlös von € 10.880,-!

So wurde zum Beispiel die **Tagesstätte St. Pölten** mit unglaublichen € 3.485,- bedacht. Neben dem Hauptziel des, unter pädagogischer Leitung geführten, Vereins, eine Tagesbetreuungs- und Arbeitsmöglichkeit für Menschen mit geistigen und körperlichen Behinderungen zu bieten, ist die Tagesstätte St. Pölten bemüht, ihren Klienten ein umfassendes sportliches Angebot zu ermöglichen. Mit den Spenden sollen anstehende Anschaffungen von Sportgeräten und Sportbekleidung sowie Reisen zu Wettkämpfen und Sportveranstaltungen finanziert werden.

Der VISION RUN ist mit seinem Gesamtkonzept sicherlich sehr vielfältig und komplex. Eine Besonderheit, die das „Mehr als ein Firmen-Lauf“ unterstreicht, ist der soziale Hintergrund.

Für die **Kinder- und Jugendwohngruppe UMF der Emmausgemeinschaft St. Pölten** konnten € 2.675,- an Spendengeldern lukriert werden. Die Institution bietet unbegleiteten minderjährigen Flüchtlingen (UMF) Zuflucht und Betreuung. Vorrangiges Ziel ist es, Kindern und Jugendlichen einen Hauptschulabschluss und danach eine Berufsausbildung zu ermöglichen.

Neben der Herausforderung, die Grundversorgung für die betreuten Kinder und Jugendlichen sicherzustellen, ist die Kinder- und Jugendwohngruppe UMF be-

müht, eine familiäre Atmosphäre zu vermitteln. Für die Umsetzung von gemeinsamen Aktivitäten zur Erleichterung der Integration werden immer wieder Gelder benötigt.

E.motion – Equotherapie – Lichtblickhof wurde von den Teilnehmern mit € 2.255,- bedacht. Der gemeinnützige Verein, dessen Schwerpunkt die therapeutische Arbeit mit Pferden ist, unterstützt Kinder und Jugendliche bei der Bewältigung besonderer Herausforderungen und Lebenssituationen. Seit mehr als zwölf Jahren verbringen die Therapiepferde und das Team von

E.motion die Sommermonate am Lichtblickhof. Nun wurde der kleine Hof mit dem speziellen Zauber endlich barrierefrei! Somit können wirklich alle Kinder am Lichtblickhof Kraft und Hoffnung tanken!

Die notwendige Außenbeleuchtung fehlt noch und genau hier soll der Spendenerlös aus dem VISION RUN eingesetzt werden.

Veronika Aigner mit Guide Irmi Aigner / NÖVSV (Niederösterreichischer Versehrtensportverband) konnten mit € 2.465,- unterstützt werden. Die 12jährige Veronika Aigner ist eine begeisterte und hoch motivierte Skirennläuferin, die mit einer starken Sehschwäche geboren wurde. Mit Ihrer Schwester Irmgard – ihr Guide auf der Piste – bildet Veronika das Team Aigner und startet in der Klasse B2 (stark sehbehindert) bei Austria Cup-Rennen.

Die Spenden sollen in die Umsetzung des großen gemeinsamen Ziels fließen: die Teilnahme an den Winter-Paralympics 2018 in Südkorea.

Schneller zum VISION RUN 2016

Das Konzept des VISION RUNs soll dazu anhalten, sich gemeinsam mit Mitarbeitern und Kollegen in der Firma mehr mit dem Thema Gesundheit auseinander zu setzen und das Bewusstsein für Gesundheitsthemen zu stärken. Der VISION RUN selbst dient hier sozusagen als besonderer Anlass, um zusätzlich zu motivieren. Ein möglicher Ansporn um sich ganzjährig damit zu befassen könnte darin liegen, beim VISION RUN 2016 noch gesünder und eventuell auch noch eine Spur schneller unterwegs zu sein. Lauftechnikexperte Peter Wundsam steht hier gerne Rede und Antwort und begleitet das SPORT VISION-Team und seine Interessenten das Jahr über mit Tipps und Tricks.

Vorträge, Workshops, Seminare, oder Privattrainingsgutscheine als besonderes Weihnachtsgeschenk können unter peter@wundsam.org angefragt werden.



FÜR VIELE MODELLE
z.B. **PEUGEOT 308**
BIS ZU **€ 1.700,-**
BEI EINTAUSCH¹⁾

+

**4 WINTERRÄDER
AUF ALUFELGEN²⁾
GRATIS**

24h Probe fahren | Vergleichen | Eintauschen

UNVERGLEICHLICH PEUGEOT

www.peugeot.at

PURETECH DAYS
14.09. – 31.10.2015

CO₂-Emission: 82 - 134 g / km, Gesamtverbr.: 3,1 - 5,8 l / 100km. Symbolfoto. 1) Aktion gültig bei Eintausch und Kauf von 01.09. bis 31.10.2015 und Zulassung bis 31.01.2016. Details zur Aktion unter www.peugeot.at/angebote. 2) Für Ausstattungs-Niveau Allure, GT, GT Line und nur bei Leasing über die PEUGEOT BANK.

PEUGEOT 308

MOTION & EMOTION



www.wutzl.net

WUTZL EVENT

**IHR CATERING-PROFI
WUTZL EVENT & RENT**

EVENT AUSSTATTUNG
im Onlineshop www.wutzl.net

EXCLUSIV CATERING
Top Caterer bei Großevents
Firmencatering, Konzertgastro

MITARBEITER RECRUITING
Just in time-Personal für Ihr Event

Wutzl Gastro e.U. • Kelsengasse 9 • 3100 St. Pölten
0676 788 799 0 • office@wutzl.net

styled by mediaStyle



AKNÖ-Präsident Markus Wieser bei der VISION RUN Spendencheckübergabe mit Mag. Verena Bittmann von E.motion. Am Bild mit Veranstalterin Sophie Schwed.

Interview mit AKNÖ-Präsident Markus Wieser

VR: Gesundheit ist ein allgegenwärtiges Thema, auch in der Arbeitswelt. Welche sind hier die wichtigsten Eckpfeiler?

Markus Wieser: Es ist besonders wichtig, dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter so lange wie möglich gesund bleiben, um nach dem Erwerbsleben ihren wohlverdienten Ruhestand genießen zu können. Daher braucht es in den Firmen ausreichend altersgerechte Arbeitsplätze und verpflichtende Betriebliche Gesundheitsförderung. Es reicht nicht, wenn einige Vorzeigebetriebe die Gesundheit ihrer Mitarbeiter fördern und beim Rest wird durch zu viele Überstunden und zu hohe Belastungen die Gesundheit der Beschäftigten beeinträchtigt. Wenn man etwa auf den heurigen Sommer und die Hitze zurückdenkt, wird ganz deutlich, wie wichtig ArbeitnehmerInnenschutz und Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz sind. Für unsere Beschäftigten gilt: ‚Gesund in die Arbeit, gesund von der Arbeit‘. Natürlich ist sportliche Betätigung, gerade in Gruppen

wie beim VISION RUN eine hervorragende Idee, um die Gesundheit zu fördern. Daher waren wir als AKNÖ gerne mit dabei, auch weil dem sozialen Engagement hier eine hohe Bedeutung zukommt.

VR: Soziales Engagement und sportliche Betätigung: Was verbindet die Arbeiterkammer damit?

Markus Wieser: Unser Motto lautet: „Wir bewegen Niederösterreich“. Und wir sagen das nicht nur, wir tun das auch. Wir sind dort, wo die Menschen in unserem Land sind. Und natürlich hat auch Soziales Engagement einen hohen Stellenwert in unserem Leitbild. Wir sind diejenigen, die den Menschen in diesem Land als starker Partner zur Seite stehen: Sei es bei Problemen am Arbeitsplatz, im Konsumentenschutz, bei Aus- und Weiterbildung oder vielen anderen wichtigen Fragen. Unsere Experten in den 23 Bezirks- und Servicestellen in ganz Niederösterreich sind immer für die Menschen da.

PARTY
Company
Your Party Our Mission

Von Tontechnik, Musikauswahl und -zusammenstellung, Erstellung von Jingles, Planung und Durchführung von Präsentationen – das alles kann, nein, ist DJ Big Al! Seit vielen Jahren ist er als Party-DJ bei Privatfesten genau so gefragt wie als Musikverantwortlicher von Megaevents. Sein größter Vorzug allerdings ist seine Flexibilität: Ganz egal, ob Tanzabend, Karaoke-show, Sportveranstaltung oder vieles mehr – DJ Big Al ist der richtige Mann, sobald es um Musik geht. In welchem Ambiente auch immer – DJ Big Al sorgt für Stimmung, sei es im großen Ballsaal oder im kleinen Partykeller!

www.partycompany.info



Veranstaltungstechnik
Eichberger
Verleih u. Verkauf
Licht-Ton- Deco- -Video-Bühnen
www.eichberger.tv 0664/14 14 447

Gesundheit & BGF – eine der tragenden Säulen des VISION RUNs

Der VISION RUN ist eindeutig „Mehr als ein Firmenlauf“. Das vom Verein SPORT VISION entwickelte Eventkonzept steht auf fünf Themensäulen. Neben Business, sozialem Engagement, Sport und Fun ist dem Verein Gesundheit, im Speziellen „Betriebliche Gesundheitsförderung“ (BGF) ein besonderes Anliegen.

Allesamt selbst sportlich aktiv, wissen die Veranstalter aus langjähriger Erfahrung, wie wichtig Sport ist, ob als Ausgleich, zum Stressabbau oder als Prävention, um Geist und Körper für die alltäglichen Herausforderungen zu stärken. Dieses Bewusstsein soll auch mit der breiten Öffentlichkeit geteilt werden.

Gerade im BGF-Bereich gibt es mittlerweile ein großes Angebot an tollen Möglichkeiten, die leider noch zu wenig wahrgenommen werden. Der VISION RUN soll daher für BGF-Anbieter als eine Plattform fungieren. Zur Vernetzung von gemeinsamen Projekten und zum Verwirklichen des gemeinsamen Zieles!

Bereits von Beginn an konnte man die AKNÖ als einen Hauptsponsor und gemeinsam mit der Initiative »Tut gut!« als Partner im Gesundheitsbereich gewinnen.

AKNÖ unterstützt Betriebliche Gesundheitsförderung

Die eigene Fitness testen, mit der im Startgeld inkludierten Spende etwas Gutes tun und dabei auch noch Spaß mit den KollegInnen haben – das waren nur ein paar Gründe für die Arbeiterkammer Niederösterreich, um dieses Jahr erneut den VISION RUN als Sponsor zu unterstützen. Gerade in Zeiten, in denen Stress, Angst und Termindruck am Arbeitsplatz für Viele keine Seltenheit geworden sind und psychische Erkrankungen zugenommen haben, gewinnt das Thema Gesundheit in der Berufswelt an Bedeutung.

Sport kann einen wertvollen Beitrag für die Ausgeglichenheit und mentale Gesundheit leisten. Die AKNÖ engagiert sich seit Jahren für den Ausbau der betrieblichen Gesundheitsförderung in Niederösterreich. Eine Zusammenarbeit mit Initiativen, wie dem VISION RUN, kann einen wesentlichen Beitrag zur Förderung der Gesundheit von ArbeitnehmerInnen

leisten. Darüber hinaus bietet die AKNÖ mit dem Gesundheits-Truck Betrieben einen mobilen Gesundheits-Check für ihre MitarbeiterInnen an, der neben persönlichen Beratungen auch die Durchführung von Stressmessungen beinhaltet.

Neben der sportlichen Aktivität hat der VISION RUN auch einen wertvollen Nebeneffekt: Er hilft, Betriebe und Mitarbeiter über den Sport zusammenzubringen. Im Team zu laufen, stärkt den Teamgeist und das Wir-Gefühl der Beschäftigten. Aus diesem Grund organisiert die AKNÖ gemeinsam mit dem ÖGB auch selbst erfolgreich Betriebssportwettbewerbe, wie etwa den AKNÖ/ÖGB-Betriebsfußball-Cup oder die AKNÖ/ÖGB-Kegelmeisterschaften. Mehr Infos dazu unter: www.sportimbetrieb.at.

NÖGKK als weiterer starker Partner beim VISION RUN

Dieses Jahr konnte außerdem die NÖGKK als zusätzlicher Hauptsponsor und Partner dazugewonnen werden. Als Regionalstelle des österreichischen Netzwerk-BGF in Niederösterreich ist sie ebenfalls kompetenter Ansprechpartner auf dem Gebiet. Der VISION RUN wurde als eine ideale Ergänzung zu den NÖGKK-Veranstaltungen wie z.B. Gesundheitstagen, Bewegungskursen und -workshops, etc. von den Mitarbeitern angenommen.

Da bei diesem Konzept jedes einzelne Läufer- bzw. Walker-Team mithilft, war die NÖGKK bestrebt, möglichst viele MitarbeiterInnen der NÖGKK zum gemeinsamen Laufen zu motivieren. Laufen im Team stärkt die Teamfähigkeit, was sowohl den betrieblichen Zusammenhalt als auch die Gesundheit der MitarbeiterInnen im Betrieb fördert. Mit insgesamt 21 Teams konnte man hier bereits im ersten Jahr der Kooperation ein beachtliches Zeichen setzen und somit als Sponsor mit den meisten Teilnehmern glänzen.

Initiative »Tut gut!« – Land NÖ schafft Bewusstsein

Mit der Initiative »Tut gut!« wird das Thema „Gesundheitsvorsorge“ in allen wichtigen Lebensbereichen angesprochen. Im Bereich der Gemeinde werden Ge-



Unsere Sponsoren und Partner AKNÖ, NÖGKK und Initiative »Tut gut!« informierten und aktivierten die Besucher der GsundFit-Meile.

sundheitsförderung und Prävention direkt vor die Haustür gebracht. Aber auch in den Bereichen Kindergarten, Schule und Landeskliniken konnten schon viele Programme/Projekte und Aktionen erfolgreich eingeführt werden.

Dem im Leitbild verankerten Leitsatz „Eigenverantwortung der NiederösterreicherInnen für ihre Gesundheit und Lebensqualität zu fördern“ folgend, wird im Rahmen von Programmen, Projekten, Aktionen und Schwerpunktthemen informiert, motiviert und beraten.

Es zeichnet den VISION RUN aus, dass anerkannte Institutionen wie AKNÖ, NÖGKK und die Initiative »Tut gut!« die Veranstaltung durch ihre Kompetenz im Gesundheitsbereich als Partner aufwerten und als wichtiges Bindeglied zwischen Firma und Mitarbeitern die Vision einer gesünderen Gesellschaft unterstützen.



Den Durchblick bewahren mit den VISION RUN „Kult“-Brillen by OMNES

OMNES sorgt für optimalen Durchblick

Auch dieses Jahr war das Startersackertl beim VISION RUN wieder prall gefüllt mit ausgewählten Goodies.

Neben praktischen Utensilien für Laufveranstaltungen wie zum Beispiel einem Startnummernband von Stiegl, einer Trinkflasche der Initiative »Tut gut!« oder Magnesium von Magnofit, Traubenzucker der AKNÖ und Müsliriegel von Gutscher-mühle zur Stärkung danach, durfte ein Goodie auf keinen Fall fehlen: Die coolen, brandaktuellen VISION RUN-Brillen aus der neuen Kollektion von OMNES!

Von einigen Startern bereits als „kultig“ beschrieben, durften sich die Brillen dieses Jahr in knalligem Grün präsentieren und sorgten wie bereits 2014 für den optimalen Durchblick.

Für all jene, die auf der Suche nach kleinen oder größeren Give-aways für Mitarbeiter/Kunden/Interessenten sind, ist Jürgen Tarbauer mit seiner OMNES-Crew genau der richtige Ansprechpartner!

www.omnes.at



„Grenzgang“ begeisterten „unplugged“ bis in die Nacht hinein



„Grenzgang“ trotzten dem Regen und sorgten für Stimmung

„Grenzgang“ begeisterten „unplugged“

21:30 Uhr. Die Band „Grenzgang“ betrat die Bühne. Regen setzte ein

Viele Besucher versuchten, ob der guten Musik der Nässe zu trotzen, waren dann aber doch gezwungen, den Event, der noch so viel zu bieten gehabt hätte, zu verlassen. Allerdings nur von draußen nach drinnen.

Denn was folgte, war musikalisches Entertainment vom Feinsten. Die vier Musiker aus Annaberg in NÖ und Mariazell in der STMK ließen sich von den Wetterkapriolen nicht beirren und wechselten völlig durchnässt in den trockenen SKN-Fantreff. Dort begeisterte die Gruppe mit guter alter Rock- und österreichischer Volksmusik. Die noch anwesenden Teilnehmerinnen und Teilnehmer, Sponsoren, Partner und Veranstalter ließen sich umgehend von der Stimmung mitreißen und konnten trotz trister Wetterlage ein wunderbares und gebührendes Happy End feiern – mit „Grenzgang“ – unplugged!



„Ein richtig gutes Gefühl“ für prominente Botschafter

Der VISION RUN ließ 2015 auch mit einem prominenten Team aufhorchen. Mit den ehemaligen Fußball-Nationalteamspielern Michael Hatz und Anton Pfeffer konnte der Event zwei Botschafter dazu bewegen, Teil der sozialen Sportveranstaltung zu werden. Ausgestattet mit tollen Botschafter-Shirts von ASICS, waren die beiden Ex-Kicker von der Organisation begeistert: „Es war ein regelrechter Sog im Teilnehmerfeld, der mich über die Laufstrecke und zu einer persönlich richtig guten Zeit getragen hat. Es hat großen Spaß gemacht, dabei zu sein. Man geht mit richtig gutem Gefühl nach Hause, weil dabei auch Menschen, denen es nicht so gut geht wie uns, geholfen wird. Ich freue mich schon auf den VISION RUN 2016“, sagte Hatz.

Die gelaufenen Zeiten konnten sich sehen lassen: Ex-Rapid-Spieler Michi Hatz überquerte die Ziellinie nach 23:04 Minuten, Toni Pfeffer, Austria-Wien-Ikone, lief die fünf Kilometer in 26:43 Minuten. Ex-Skirennläufer Thomas Sykora, der 3. im Bunde, war am Eventtag leider verhindert.



Die prominenten Botschafter Toni Pfeffer und Michi Hatz mit Veranstalterin Isabel Plach hatten sichtlich Spaß beim VISION RUN



Über den Sport die Wirtschaft mit NGOs verbinden

Ein weiteres Best Practice Beispiel für die Umsetzung der Vision des VISION RUNs lieferte erneut Partner Magnofit. Bereits im letzten Jahr stellten sie nicht nur Goodies für die Startersackerl zur Verfügung, sondern übernahmen auch das Startgeld für 24 Teilnehmer der Tagesstätte St. Pölten. Dieses Jahr wurde diese Kooperation sogar noch aufgestockt: So konnten insgesamt 42 Betreute gemeinsam mit ihren Betreuern an den Start gehen und die Stimmung und die einzigartige Atmosphäre direkt auf der Strecke und bei der Siegerehrung selbst miterleben. Dass Magnofit gerne hilft, bekräftigt Manuela Illichmann: „Wir freuen uns sehr, dass wir so eine super Aktion unterstützen können!“

Gruppenbild von der Übergabe der übernommenen Startplätze von Magnofit

Dienstleister Markas läuft für NÖ Versehrtensportverband

Als professioneller Gebäudereiniger im Gesundheitsbereich kümmert sich der Dienstleister Markas täglich um das Wohlbefinden seiner Endverbraucher. Um einen umfassenden Gesundheitsgedanken weiterzutragen, hat das St. Pöltner Unternehmen heuer zum zweiten Mal den VISION RUN unterstützt und war mit 7 Teams am Start. „Was uns am VISION RUN besonders gut gefällt, ist der soziale Hintergrund der Veranstaltung. Sich sozial zu engagieren und dabei die Gesundheit und den Teamgeist der Mitarbeiter zu fördern, macht den VISION RUN auch für uns so einzigartig.“ sagt Markas Geschäftsführerin, Mag. Gerlinde Tröstl. „Dass wir mit unserem Engagement den Versehrtensportverein unterstützen, war für unsere Läufer und Läuferinnen doppelter Ansporn mitzumachen!“



Die Teilnehmer des St. Pöltner Dienstleistungsunternehmens Markas beim Vision Run 2015



Das „Mehr“ an Firmenlauf, das verbindet

Finishermedaillen im Zeichen der Vision von GW St. Pölten

Auch im zweiten Austragungsjahr des VISION RUNs kam es zu einer beispielhaften Kooperation: Die GW St. Pölten Integrative Betriebe GmbH erstellte in Zusammenarbeit mit der Tagesstätte St. Pölten die Medaillen für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Gesponsert wurden sie von Egger Holzwerke. SPORT VISION-Obmann Franz Kaiblinger freut sich besonders über dieses Teamwork: „Durch die Realisierung dieser außergewöhnlichen Kooperation produziert die GW St. Pölten gemeinsam mit der Tagesstätte somit einen gesellschaftlichen Mehrwert – genau im Sinne des VISION RUNs.“ Die Firma war darüber hinaus auf der GsundFit-Meile vertreten, wo sie u. a. innovative Fortbewegungsmittel wie mi-bikes und UCARVER vorstellte. Dieser wurde bei den Bewerben auch als Schlussfahrzeug eingesetzt.

Nähere Infos finden Sie unter <http://www.gw-stpoelten.com/>.

Eine Vision, unzählige Helfer – Wir sagen DANKE!

Ein Event wie der VISION RUN kann nur mit der tatkräftigen Unterstützung von motivierten Helfern zum großen Erfolg werden.

Der VISION RUN ist ein absolutes Herzensprojekt unseres Gründerteams. Jeder Einzelne von uns steckt eine Menge Energie, Fleiß und Schweiß in die gesamte Organisation. Um am Tag des Events auch an allen Ecken und Enden für korrekte Abläufe und eine optimale Betreuung der Teilnehmer und Besucher vor Ort garantieren zu können, sind wir als Veranstalter auf eine kompetente und zuverlässige Unterstützung von freiwilligen Helfern angewiesen. Im vergangenen ersten, wie auch in diesem Jahr, konnten wir auf die Hilfe der Schülerinnen und Schüler des Bundesoberstufenrealgymnasium und der Bundeshandelschule für Leistungssportler (BHASL/BORGL) St. Pölten beim Event zählen. Unsere Kooperation besteht aus gegenseitigem Nutzen. Wir sind sehr dankbar, mit den engagierten Burschen und Mädels auf ein verlässliches Team setzen zu können. Angeführt von Klassenlehrerin Bernadette Stögmüller, die anpackte, wo sie nur konnte und mit ihrem Einsatz ein tolles Vorbild für ihre Klasse war!



Ein Teil unserer Volunteers des BHASL/BORG St. Pölten gemeinsam mit Alex Göbel und Nadine Mraz

Genauso erkennt die Sportschule ihren Einsatz beim VISION RUN als optimale Möglichkeit, ihren Schülerinnen und Schülern den Einblick in den Ablauf, die Organisation und die anfallenden Arbeiten einer Sportveranstaltung bieten zu können.

Zusätzlich ist es schön zu sehen, wie auch Personen aus unserem privaten Umfeld an die Idee des VISION RUNs glauben und uns begeistert ihre Hilfe anbieten. Eine Veranstaltung dieser Größenordnung und mit diesem Ausmaß an Unterhaltung kann nur in Zusammenarbeit mit vielen helfenden Händen bewältigt werden. Deshalb sind wir dankbar und stolz zu gleich, dass der VISION RUN nicht nur Sportler, Sponsoren und Partner mobilisiert, sondern bei einigen auch das Interesse weckt, hinter den Kulissen Teil des Events zu sein.

NÖGKK: Bleiben Sie und werden Sie mit uns gesund! Gesundheitsförderung und Prävention - Programm 2015

Unter dem Motto "Wir versorgen Sie!" bietet die NÖGKK seit mehr als 10 Jahren ein flächendeckendes Gesundheitsförderungs- und Präventionsprogramm an.

Die Schwerpunkte des diesjährigen Programmes sind die Themen "Bewegung", "Ernährung" und "Psychosoziale Gesundheit".

NÖGKK-Veranstaltungskalender:

Nähere Informationen zu den Terminen der **Vortragsreihe "Burnout Prävention und Work-Life-Balance"**, zu den **Schnupperkursen "Herz-Kreislauf-Training"** und zur **Vortragsreihe "Anti-Ärger/Anti-Stress-Strategien"** erhalten Sie ab sofort in Ihrem NÖGKK-Service-Center oder auf der NÖGKK-Homepage unter www.noegkk.at.



Foto: www.shutterstock

Waldviertler Herz-Kreislauf-Gesundheitstag am Sonntag, 27. September, von 10:00-17:00 Uhr im Herz-Kreislaufzentrum Groß Gerungs.

Im Oktober finden die beiden NÖGKK-Schwerpunktstage zur mentalen Gesundheit sowie die Männergesundheitstage statt.

Mentale Gesundheit Tulln, am Samstag, 3. Oktober 2015, von 09:00-17:00 Uhr im Minoritenkloster Tulln.

Mentale Gesundheit Zeillern, Samstag, 17. Oktober 2015, von 09:00-17:00 Uhr, im Schloss Zeillern.

15. NÖ Männergesundheitstag der NÖGKK und der NÖ Ärztfachgruppe für Urologie, der NÖ Krankenversicherungsträger und weiterer Partner, am Samstag, 31. Oktober 2015, von 09:00-17:00 Uhr im Veranstaltungszentrum Z-2000 in Stockerau.

Männergesundheitstag St. Veit, am Samstag, 14. November 2015,

von 09:00-17:00 Uhr in der Dr.-Theodor-Körner-Schule in St. Veit an der Gölsen.

Männergesundheitstag Lanzenkirchen, am Samstag, 21. November 2015, von 09:00-17:00 Uhr im Gemeindesaal Lanzenkirchen.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen! Der Eintritt ist frei!

Möchten Sie weiterhin über unsere Veranstaltungen informiert werden und Tipps für Ihre Gesundheit erhalten? Dann melden Sie sich bitte unter www.noegkk.at/newsletteranmeldung für unseren Newsletter "Gesundheitsförderung und Prävention" an.

SPORT.LAND. 

bewegt.begeistert.gewinnt.
...und was ist mit dir?



Bist auch
du ein
#Sportbueffel?



Mitmachen und
Gewinnen - Alle
Infos findest du online:
www.sportbueffel.at





Kurz vor dem Startschuss zum 2. VISION RUN

VISION RUN 2015 – Die Ergebnisse

Am Donnerstag, 3. September 2015 war es wieder soweit. Der VISION RUN ging in die zweite Runde. Nach einer grandiosen Premiere 2014, behielt man das Erfolgskonzept bei: Die Teilnehmer stellten sich gemeinsam in 3er-Teams bei RUN bzw. WALK einer 5km-Strecke. In 2 Runden ging es zwei Mal um die NV Arena und den Ratzersdorfer See. Im Vergleich zum Vorjahr wurden aufgrund der Teilnehmerdichte die Laufrichtung geändert und die Bewerbe zeitlich voneinander getrennt. Neben der sportlichen Herausforderung kam auch der soziale Aspekt nicht zu kurz. Die im Startgeld inkludierte Spende von € 30,- pro Team konnte einer von vier Partnerorganisationen aus der Region gewidmet werden.

St. Pöltens Firmenlauf erlebt mit 336 angemeldeten 3er Teams aus über 90 Unternehmen und Organisationen neuen Rekord

Der Veranstaltungstag präsentierte sich von seiner besten Seite. Sonnenschein und angenehm milde Temperaturen boten ideale Bedingungen für ein Sport- und Business-Event. Ab ca. 16.00 Uhr begann sich das Gelände zu füllen. Interessierte konnten sich auf der GsundFit-Meile an über 16 Ständen zum Thema Gesundheit informieren und diverse Geräte ausprobieren.

Im Anschluss an das gemeinsame Aufwärmprogramm mit Moderator Peter Wundsam und Veroni Holletschek fiel um 17:30 Uhr der Startschuss für 156 Nordic Walker. Für die 852 Läufer ging es um 18:45 Uhr los. Mit einem lautstarken „VISION RUN – Gemma's an“ wurde die 5km-Strecke in Angriff genommen, unter den Läufern auch die beiden ehemaligen ÖFB-Teamspieler und neu gewonnenen VISION RUN Botschafter Michi Hatz und Toni Pfeffer.

Insgesamt schaffte es der VISION RUN 1.008 Teilnehmer von 336 3er-Teams aus über 90 Unternehmen und Organisationen zu bewegen.

Als Gewinner durften sich alle fühlen, wurden sie doch mit ganz besonderen Finisher-Medaillen belohnt. Die aus Holz gefertigten VISION RUN Finisher-Medaillen wurden von der GW St. Pölten Integrierte Betriebe GmbH

hergestellt und von den Betreuten der Tagesstätte St. Pölten mit den Medaillenbändern verbunden!

Die erfolgreiche Fortsetzung des VISION RUNs wurde mit der Siegerehrung abgerundet. Durch die Show führten die beiden großartigen Moderatoren Peter Wundsam und Markus Floth sowie DJ „Big Al“. Das Rahmenprogramm mit einer akrobatischen Fußballshow der Fußballerinnen des

BHASL/BORGL ST. Pölten und Stunt- sowie Tanzeinlagen der Cheer'Invaders St. Pölten sollte seinen krönenden Abschluss im Auftritt der Band „Grenzgang“ finden. Das einsetzende Gewitter drohte die steigende Party ins Wasser fallen zu lassen. Doch „Grenzgang“ wussten dies zu verhindern und retteten den Abend (siehe Seite 8).

Ergebnisse VISION RUN		
Männer		
1.	Skinft St. Pölten	00:49:01.9
2.	PzStbB3	00:55:19.0
3.	Mauer 1	00:59:10.6
Frauen		
1.	Klinikum am Kurpark Baden 2	01:11:43.3
2.	Team Aigner 1	01:14:33.3
3.	UKP	01:16:23.8
Mixed-Teams		
1.	Bezirksblätter LC Mank	00:53:14.4
2.	Die Titelverteidiger	00:55:20.8
3.	SKG-Welser Profile 1	00:56:15.0

Ergebnisse VISION WALK (Nordic Walking)		
Frauen		
1.	Naturpark Ötscher-Tormäuer Wiesenhupfer	01:51:47.4
2.	Dream Team	01:58:26.8
3.	walking dead	02:00:33.9
Mixed-Teams		
1.	Kruppenwalker	01:57:14.6
2.	JuicePlus – Team	02:00:15.9
3.	Code 4442	02:04:42.5

Schnellster Mann	
Wolfgang Hiller (Skinft St. Pölten)	00:16:00

Schnellste Frau	
Franziska Füsselberger (SKG Welser Profile)	00:18:13

Firma mit den meisten Startern (Wanderpokal)
Mit 45 angemeldeten Teams und insgesamt 135 Startern sicherte sich die Landeskliniken-Holding nach 2014 auch in diesem Jahr den VISION Award – den Wanderpokal für die meisten Starter eines Unternehmens. Nach dreimaligem Gewinn verbleibt dieser Acrylglas-Pokal beim Unternehmen. Jeder Gewinner wird bis dahin in den Pokal eingraviert.



Der Erstplatzierte Wolfgang Hiller beim Zieleinlauf



Dr. Susanne Schöberl und Dr. Markus Klamminger von der Landeskliniken Holding mit dem gewonnenen VISION Award

VISION RUN 2015 Videos

Alle Videos zum und vom VISION RUN 2015 gibt es auf dem VISION RUN Youtube-Channel und im Videobereich auf der Homepage www.visionrun.at.



VISION
RUN

So schön war es



beim VISION RUN 2015





Die Genussmeile lud nach dem Sport zum Schlemmen und Verweilen ein.



„Palatschinken Toni“ lockte mit Süßem und Pikantem

Genussmeile wartete mit abwechslungsreichen Leckerbissen auf

Nach der sportlichen Betätigung in der Natur wurden die Teilnehmer an der VITACAN Labestation mit Elektrolytgetränken, PETERQUELLE Wasser und Bananen erstversorgt. Die visionären Gourmets kamen auch nicht zu kurz. Lud doch die Genussmeile mit verschiedenen Schmankerln aus der Region zum Stärken und Genießen ein.

So konnte man sich zum Beispiel mit einem Vision Burger (Cheese- oder Veggieburger) oder mit Gnocci mit Eierschwammerl und

diversen alkoholischen und antialkoholischen Getränken bei Wutzl Gastro stärken. Regionale Top-Weine und großzügig belegte Brote offerierte der Heurige Baumgartner. Neu an Bord waren die Gaumenfreunde, die klassische Feuerflecken als auch spezielle Feuerflecken-Schmankerl wie z. B. mit Wildschweinschinken oder Chili anboten. Auch der Palatschinken-Toni war neu zum ersten Mal dabei und rundete das kulinarische Angebot beim VISION RUN mit frischen Palatschinken von „süß gefüllt mit Marmelade, Nutella, Eis, Früchten bis hin zu deftig wie z.B. mit Chili con carne“ ab.



HFP - Ihre Berater für Steueroptimierung

Buchhaltung - Personalverrechnung - Steuerberatung - Unternehmensberatung - Arbeits- und Sozialversicherungsrecht - Vereine - Freiberufler - Umgründungen

Zur Beantwortung und Lösung Ihrer Fragen und Probleme, wenden Sie sich an Mag. Roland Zacherl, Geschäftsführer und Partner bei HFP.

HFP Steuerberatungsgesellschaft mbH | 1030 Wien | Beatrixgasse 32 | www.hfp.at
Zweigstelle: 3040 Neulengbach | roland.zacherl@hfp.at | +43 1 716 05-746

A member of International - a world-wide network of independent accounting firms and business advisers. www.hlb.com

HFP
Steuerberater



SPORT.ZENTRUM.



www.sportzentrum-noe.at

Gsund und Fit beim VISION RUN 2015

Die GsundFit-Meile war auch in diesem Jahr wieder Fixpunkt parallel zum 2. VISION RUN

Ein zentraler Bestandteil im Konzept des VISION RUNs ist das Thema Gesundheit. Die Schwerpunkte liegen dabei auf persönlicher und betrieblicher Gesundheitsvorsorge und -förderung. Auf der eigens eingerichteten „GsundFit-Meile“ fanden heuer nicht weniger als 16 verschiedene Aussteller beste Bedingungen vor. Auf insgesamt 18 Informations- und Aktivständen wurden dem sehr interessierten Publikum die verschiedensten Gesundheits- und Sportprodukte näher gebracht.

Die am VISION RUN teilnehmenden LäuferInnen und WalkerInnen, Begleitpersonen und BesucherInnen konnten sich von 15:00 Uhr bis etwa 20:00 Uhr bei den verschiedenen Ausstellern der GsundFit-Meile über deren Produkte, Gesundheitsinitiativen und -angebote, neue Trendsportarten, soziale Projekte und Gesundheitsthemen informieren. Experten standen mit praktischen Tipps zur Seite und verschiedene Sportgeräte und Sportarten luden zum Ausprobieren ein.

Folgende Firmen/Institutionen/Vereine nahmen 2015 an der GsundFit-Meile teil: AKNÖ, BORG/BHAS für Leistungssportler St. Pölten, Crossfit St. Pölten, DIMOVE, Frezzor Sports, Generali Invaders St. Pölten, GW St. Pölten, Kin-Ball, Magnofit, NÖGKK, Rotes Kreuz, Reinwerfen, Initiative »Tut gut!«, Wild Spartan, Emmausgemeinschaft St. Pölten, E.motion.



Magnofit sorgte mit Magnesium direkt, dem täglichen Magnesium-Power-Shot, für extra Kraft



DIMOVE präsentierte die Vielfältigkeit seines DIMOVE Wavepro



Unsere Partnerorganisationen E.Motion und Emmaus St. Pölten informierten über ihr Engagement

VISION TRUCK – Ein außergewöhnlicher Platz zum Netzwerken und Genießen

Auch heuer war wieder ein einzigartiger Show-Truck beim VISION RUN im Einsatz, um Besuchern und Partnern ein außergewöhnliches Ambiente zu bieten. Mit dem MobileShowRoom 2 inkl. Colani Design-Zugmaschine war 2015 eines der Flaggschiffe des VISION RUN Partners ShowTruckMarketing vor Ort.

Der Doppelstock-Auflieger beeindruckte die Besucher nicht nur durch sein einzigartiges Design, sondern auch mit seiner Flexibilität und dem großen Raumangebot. Auf über 80 m² fanden auf 2 Etagen eine Sektbar und der Partner-/Networking-Bereich Platz.

Die exklusive Sektbar im Untergeschoß war gerade nach dem einsetzenden Regen der ideale Platz zum Aufwärmen und Genießen. So zog es zahlreiche Besucher vor der Heimreise in den VISION TRUCK auf ein Abschlussgetränk in angenehmer Atmosphäre. Das Obergeschoß diente als Meeting- und Networking-Plattform für Partner, Medien und das VISION RUN-Team. Die Partner und Medienvertreter genossen das Ambiente mit Aussicht



Der VISION Truck in seiner ganzen Pracht.

auf die Showbühne und nutzten die Gelegenheit zum Plaudern und Netzwerken.

VISION RUN ist stolz ShowTruckMarketing, den führenden Anbieter Europas im Bereich mobiler Events, Roadshows und Truckpromotions, seit Beginn als Partner an Bord zu haben.

Robert Pimper, MBA - Country Manager bei ShowTruckMarketing: „Der VISION RUN ist eine einzigartige Veranstaltung, zu der unsere innovativen Fahrzeug- & mobilen Raumkonzepte perfekt passen. Wir freuen uns, dabei zu sein, gemeinsame Synergien zu nutzen und allen Beteiligten einen echten Mehrwert in Form einer exklusiven Location zu bieten.“ (www.showtruck-marketing.at)

Der Partnerbereich lud mit angenehmer Stimmung zum Netzwerken ein.



Symposium Gesundheit 2015 – Erfolgreiche Fortsetzung mit dem Thema „Psychische Belastungen am Arbeitsplatz“

Nach der Premiere im Vorjahr fand von 01. bis 02.06.2015 die erfolgreiche Fortsetzung des „Symposium-Gesundheit“ in Kooperation mit dem Fachbereich für Gesundheitsförderung, Sport und Sozialwirtschaft an der Donau-Universität Krems als wissenschaftliche Auftaktveranstaltung zum VISION RUN statt. Neuigkeiten, Erfahrungen, Best-Practice Beispiele und interaktive Workshops mit ausgewählten ExpertInnen aus Österreich und Deutschland zum diesjährigen Schwerpunktthema „Psychische Belastungen am Arbeitsplatz“ begeisterten die TeilnehmerInnen.

„Der Arbeitsraum Niederösterreich mit seinen rund 590.000 Beschäftigten steht vor neuen Herausforderungen. Mithilfe unserer Angebote seitens der Initiative »Tut gut!« legen wir in Niederösterreich den Grundstein für eine Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz. Durch ein Miteinander von Arbeitgebern und Arbeitnehmern in allen Bereichen der Wirtschaft ist der Fortschritt unseres Bundeslandes gewährleistet.“ so Herr LH-Stv. Mag. Wolfgang Sobotka, der die Begrüßung vornahm.

Danach folgte eine Reihe von interessanten Fachvorträgen u.a. von Fonds Gesundes Österreich, der Initiative »Tut gut!«, der AKNÖ, der NÖGKK, der Arbeitsgruppe Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) der WKO Wien sowie von Dr. Daniel Köhn, selbstständiger Psychotherapeut. Abgerundet wurde das

Programm mit einem Best-Practice Beispiel der Firma Umdasch, sowie einem Laufvortrag des Lauftechnikexperten Peter Wundsam. Der zweite Tag des Symposiums stand ganz im Zeichen der Erarbeitung von praktischen Umsetzungsmöglichkeiten für Führungskräfte und BGM-Verantwortliche in interaktiven Workshops. Das Angebot wurde mit einer eigenen GsundFit-Meile mit Aktiv- und Infoständen am Campus Krems abgerundet.

Psychische Belastungen am Arbeitsplatz – Facts aus den Vorträgen

- Jede 4. Person ist in ihrem Leben von psychischen Erkrankungen betroffen
- 14% der Gesundheitsausgaben in der EU entfallen auf psychische Erkrankungen
- 45,7% der Berufsunfähigkeitspensionen sind auf psychische Ursachen zurückzuführen
- 900.000 Menschen in Ö nahmen 2009 das Gesundheitssystem wegen psychischer Erkrankungen in Anspruch. Für die Behandlung wurden 750 Mio. € aufgewendet
- 2012 wurden in Ö 3.416.588 Krankenstandstage aufgrund psychischer- und Verhaltensstörungen verzeichnet

Bewegung als Stressventil

Der menschliche Körper wird täglich Stress ausgesetzt, sei es am Arbeitsplatz, in der Freizeit oder im sozialen Umfeld. Allerdings fehlt die nötige Bewegung zum Abbau der so entstandenen Stresshormone. Diese verbleiben somit im Körper. „Zum Problem wird dies dann, wenn man zu viel und/oder dauerhaft Stress hat. Bewegung kann und sollte daher aktiv als Stressventil genutzt werden.“ erläutert Mag. Irene Zerkhold, Sportland NÖ/ASKÖ.

Genau an diesem Punkt soll das Symposium Gesundheit ansetzen, um Bewusstsein zu schaffen, um Unternehmen mit Gesundheitsinitiativen zu vernetzen, um Wege zur Integration von BGF-Maßnahmen aufzuzeigen und Möglichkeiten zu deren Umsetzung näherzubringen. „Mit dem Symposium als wissenschaftliche Auftaktveranstaltung, der GsundFit-Meile und dem VISION RUN bieten wir hier das volle Programm an,“ erklärt Franz Kaiblinger, MBA, Obmann von SPORT VISION, das ganzheitliche und übergreifende Konzept.



Das 2. Symposium-Gesundheit „bewegt“ seine Teilnehmer



Interview mit Univ.-Prof. MMag. Dr. Gottfried Haber

Univ.-Prof. MMag. Dr. Gottfried Haber, der Hausherr des Symposiums, ist Leiter des Zentrums für Management im Gesundheitswesen an der Donau-Universität Krems und nahm sich Zeit für ein Interview.



VR: Warum sind Veranstaltungen wie das Symposium wichtig?

Prof. Haber: Der gesamte Themenbereich „Gesundheit am Arbeitsplatz“ und insbesondere Fragen der psychischen Belastungen sind nur ein Beispiel für wesentliche Zukunftsthemen im Zusammenhang mit betrieblicher Gesundheitsförderung. Wir bräuchten in ganz Österreich sicher noch mehr derartige Initiativen!

VR: Warum braucht das Thema „psychische Belastung am Arbeitsplatz“ mehr Beachtung?

Prof. Haber: Einerseits ist es für die Gesundheit und Arbeitszufriedenheit der Menschen ein zentraler Aspekt - und das steht selbstverständlich im Mittelpunkt. Andererseits gehen hier auch volkswirtschaftlich produktive Ressourcen grundlos verloren. Gesunde Arbeitswelten und Lebenswelten sind eine Voraussetzung für eine positive ökonomische Entwicklung, also für nachhaltiges Wirtschaftswachstum.

VR: Was kann man aus Ihrer Sicht tun, um dem derzeitigen negativen Trend zu mehr psychischen Krankheiten durch den Arbeitsplatz entgegenzuwirken?

Prof. Haber: Es geht hauptsächlich um Wissensvermittlung und die Gestaltung von Rahmenbedingungen und Prozessen. Ganz besonders hier gilt es, Prävention ernst zu nehmen und ein ganzheitliches Konzept für die Ausrichtung des Unternehmens zu erstellen.

VR: Hilft Ihnen Sport beim Stressabbau?

Prof. Haber: Sport ist aus Gesundheitssicht die effektivste und einfachste Art, die gesunden Lebensjahre zu verlängern. Für mich persönlich ist Sport aber auch die beste Art, einerseits den Kopf frei zu bekommen, aber andererseits auch Zeit zum Nachdenken und für kreative Ideen zu haben. Man kann also gleichzeitig „arbeiten“ und entspannen beim Sport. Als Triathlet (Sprint, olympisch und Iron Man 70.3) genieße ich die Kombination aus sportlicher Herausforderung und der Entspannung beim Training selbst.

VR: Was würden Sie Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern raten?

Prof. Haber: Ich würde regelmäßiges Radfahren oder Laufen zum Einstieg empfehlen (2-3x pro Woche). Und gemeinsam macht das Training meist noch mehr Spaß und die erfolgreiche Umsetzung des Trainings fällt leichter. Optimal ist auch ein gemeinsames Ziel, wie z.B. eine Laufveranstaltung mit Staffeln.

VR: Kann der VISION RUN durch die Verbindung von Gesundheit, Business und sozialem Engagement einen Beitrag für eine gesündere Gesellschaft leisten?

Prof. Haber: Der VISION RUN eignet sich genau für diese Zielsetzungen: gemeinsame sportliche Aktivität mit KollegInnen. Nur wenn Sport Spaß machen kann, erfüllt er seinen gesundheitlichen Zweck.

Der gelöste Schweinehund

Der stressige Arbeitstag ist endlich zu Ende. Und jetzt soll ich noch laufen?

Schweinehund ab-, Überwindung angesagt! Unsere Anmeldung zum VISION RUN 2015 erfolgte wenige Wochen davor, die Vorbereitungszeit war daher kurz. Dementsprechend kribbelte es vor dem Start, die gelaufene Zeit sollte ja zumindest passabel ausfallen. Auch wenn der soziale Aspekt für mich und mein Team vorrangig war, spätestens mit dem sympathischen Aufwärmprogramm stieg mein Ehrgeiz.

Dann der Startschuss: „10, 9, 8, ... VISION RUN – Gemma's aaaaaa!“ – und los ging's in Runde eins. Nach wenigen hundert Metern konnte ich meinen Rhythmus finden, nur noch wenige Läufer überholten mich, noch weniger überholte ich. Schnell konnte ich das wunderbare Ambiente genießen, vorbei am Ratzersdorfer See, entlang grüner Waldwege. Am Streckenrand sorgten Besucher und Fans lautstark für eine Extraportion Motivation. Auch die Musik und Sprechchöre von Radio 88,6, die mit ihrem Tourbus anfeuerten, setzten neue Kräfte frei.



So auch für die finale zweite Runde: Der Streckenverlauf war nun bekannt, ich lief meinen eigenen Etappenplan. Ein paar Restreserven für den Zieleinlauf sollten konserviert werden. Auch wenn dieser mehr trabend als sprintend absolviert wurde – das Überqueren der Ziellinie löste schlagartig Anspannung und Stress. Die Erschöpfung wich innerer Zufriedenheit und Stolz. Nach kurzem Durchschnaufen wurde ich plötzlich mittlungsbedürftig, wollte mich mit allen Mitstreitern austauschen. Ich klatschte ab, umarmte verschwitzte Teamkollegen und freute mich, Teil dieses großartigen Events gewesen zu sein.

(Laufbericht von Teilnehmer Klaus Mittmansgruber)



Find us on
facebook

www.facebook.com/visionrun.at

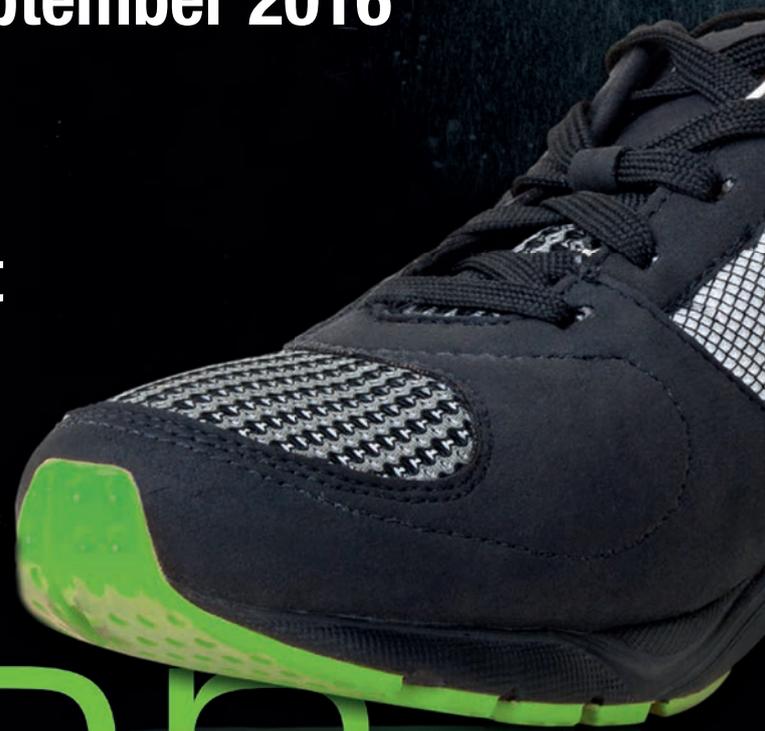
Save the date»

Vision Run 2016

Donnerstag 1. September 2016

St. Pölten

www.visionrun.at



**VISION
run**
mehr als ein Firmenlauf