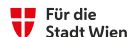




MITMACH-ANGEBOTE IM STUWERVIERTEL Für Mitarbeiter*innen und Unternehmer*innen

Im Rahmen der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Projekt wird daraus finanziert.



Sie betreiben ein Unternehmen oder arbeiten im Stuwerviertel?

Sie möchten Ihren Arbeitsalltag bzw. den Arbeitsalltag Ihrer Mitarbeiter*innen gesünder gestalten?

Wir haben genau das Richtige für Sie: Kostenfreie Angebote rund um die Themen Ernährung, Bewegung und seelische Gesundheit. Einfach zum Ausprobieren, für Sie und Ihre Mitarbeiter*innen.

Denn: Gesunde Mitarbeiter*innen fühlen sich dem Unternehmen verbunden und erbringen bessere Leistungen.

Wenn Sie weitere Informationen benötigen oder sich gleich unkompliziert für ein Angebot anmelden möchten, schreiben Sie uns per E-Mail: ggb@wig.or.at, oder rufen Sie uns an: +43 676 8118 76987

Inhaltsverzeichnis

Einführung

Bewegung nach Maß: Gemeinsam aktiv im Betrieb	4
--	---

Gesundes Führen: Führungskompetenz trifft Gesundheitskompetenz	5
---	---

Koch-Workshop: Einfach Gesund Essen für die Arbeit	6
---	---

Gesunde Jause: Frische Vitamine direkt ins Büro	7
--	---

Beratungsgespräche: Weniger Druck, neue Perspektiven	8
---	---

Online-Impulse: Mehr Gelassenheit & Achtsamkeit	9
--	---

Kontakt

Bewegung nach Maß: Gemeinsam aktiv im Betrieb



Ein*e Trainer*in kommt direkt ins Unternehmen und gestaltet ein Bewegungsprogramm, das sich an den Bedürfnissen der Mitarbeiter*innen orientiert.

Ob gezieltes Training zur Verbesserung von Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer und allgemeiner Fitness oder die gemeinsame Bildung von Lauf- oder Nordic-Walking-Gruppen – das Angebot fördert Aktivität, Teamgeist und Motivation.

Ziel ist es, die Freude an Bewegung zu stärken und einfache regelmäßige Einheiten nachhaltig im Arbeitsalltag zu verankern.

Für wen?

Mitarbeiter*innen &
Unternehmer*innen

Umfang?

10 Trainingseinheiten
à 45 Minuten
Die Termine werden
individuell abgestimmt.

Wo?

Im Betrieb oder Grätzl

Weitere Informationen und Anmeldung:

ggb@wig.or.at

Gesundes Führen: Führungskompetenz trifft Gesundheitskompetenz



Führung wirkt direkt auf die Gesundheit, sowohl der Mitarbeiter*innen als auch der Führungskräfte selbst. „Gesundes Führen“ heißt dabei, Bedingungen zu schaffen, die Leistung und Wohlbefinden fördern.

Im zweitägigen Workshop entwickeln Führungskräfte ein gemeinsames Verständnis für den Zusammenhang von Führung und Gesundheit. Praxisnahe Inputs und Werkzeuge zu Themen wie Unternehmenskultur, wertschätzende Kommunikation, Feedback und Pausenmanagement unterstützen sie dabei.

Für wen?

Führungskräfte

Umfang?

2-Tages-Workshop,
8 Stunden pro Tag
Der Termin wird
individuell abgestimmt.

Wo?

In Räumlichkeiten im Grätzel

Weitere Informationen und Anmeldung:

ggb@wig.or.at

Koch-Workshop: Einfach Gesund Essen für die Arbeit



Ob im Büro oder unterwegs, eine ausgewogene Jause gibt Energie, macht satt und schmeckt. In diesem Workshop lernen Sie einfache, kreative Rezepte kennen, die sich schnell zubereiten, gut mitnehmen und leicht in den Alltag integrieren lassen.

Neben praktischen Küchentricks gibt es kompakte Informationen zu ausgewogener Ernährung und zu Essgewohnheiten sowie Tipps für stressfreies Essen.

Für wen?

Mitarbeiter*innen &
Unternehmer*innen

Umfang?

1/2 Tag Workshop, auch
betriebsübergreifend möglich.
Der Termin wird
individuell abgestimmt.

Wo?

In der eigenen Küche im Betrieb
oder in einer Küche im Grätzl

Weitere Informationen und Anmeldung:

ggb@wig.or.at

Gesunde Jause: Frische Vitamine direkt ins Büro



Eine gesunde Jause macht fit und munter: Ein wöchentliches Bio-Kistl bringt saisonales Obst und knackiges Snackgemüse direkt ins Unternehmen, ideal zum Teilen, Genießen und Energietanken.

Das Bio-Kistl enthält ausschließlich regionale Produkte in 100 % Bio-Qualität. Der Inhalt wechselt wöchentlich, bleibt dabei abwechslungsreich und lecker. Geliefert wird direkt per Lastenrad ins Büro.

Für wen?

Mitarbeiter*innen & Unternehmer*innen

Umfang?

Ein Bio-Kistl pro Woche für 2 Monate. Die Größe der Kiste wird an die Anzahl der Mitarbeiter*innen angepasst. Die Liefertermine werden individuell abgestimmt.

Wo?

Lieferung direkt in den Betrieb

Weitere Informationen und Anmeldung:

ggb@wig.or.at

Beratungsgespräche: Weniger Druck, neue Perspektiven



Manchmal reicht schon ein offenes Gespräch, um Druck abzubauen und neue Perspektiven zu gewinnen.

Dieses Angebot ermöglicht Ihnen, in einem geschützten Rahmen mit einer fachkundigen Person über Belastungen oder herausfordernde Situationen zu sprechen.

Die Gespräche helfen, Auslöser für Stress zu erkennen, Gedanken zu ordnen und Lösungswege zu entwickeln – für mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag.

Hinweis:

Für dieses Angebot können Sie sich als Mitarbeiter*in und Unternehmer*in diskret anmelden.

Für wen?

Mitarbeiter*innen &
Unternehmer*innen

Umfang?

2 Einzelgespräche à 1 Stunde
Die Termine werden
individuell abgestimmt.

Wo?

Bei Expert*innen im Grätzel

Weitere Informationen und Anmeldung:

ggb@wig.or.at

Online-Impulse: Mehr Gelassenheit & Achtsamkeit



Kurze Einheiten, große Wirkung:
In sechs kompakten Online-Terminen
à 20 Minuten erhalten Sie Impulse zu
achtsamer Selbstfürsorge und zum
Vorbeugen von Überlastung.

Die Termine sind flexibel über sechs
Wochen planbar und lassen sich leicht
in den Arbeitsalltag integrieren. Ziel ist
es, persönliche Ressourcen zu stärken,
Gelassenheit zu fördern und einfache
Methoden zu Achtsamkeit zu vermitteln.

Für wen?

Mitarbeiter*innen &
Unternehmer*innen

Umfang?

6 Online-Einheiten à 20 Minuten
Die Termine werden
individuell abgestimmt.

Wo?

Online

Weitere Informationen und Anmeldung:

ggb@wig.or.at

Die Wiener Gesundheitsförderung – WiG unterstützt kleine Unternehmen dabei, Gesundheit in den Mittelpunkt zu stellen und ihre Stärken sichtbar zu machen. Unternehmen werden so noch attraktiver für Mitarbeiter*innen. Auch Kund*innen und Bewohner*innen schätzen ein gesundes und aktives Grätzl.

Das WiG-Angebot für Betriebe und Vereine mit 1 bis 49 Mitarbeiter*innen und Einzelunternehmen:

- Kostenlose Mitmach-Angebote für Mitarbeiter*innen und Unternehmer*innen
- Kompetenz und Wissen rund um das Thema Gesundheit
- Finanzielle Förderung für ihre „Gesunde Idee“
- Mehrwert für die Kundschaft durch ein gesundes Angebot
- Mehr Sichtbarkeit als gesunder Grätzl-Betrieb



**Mehr Infos
zum Projekt**