

BVA



# Mit der BVA zu mehr Bewegung

DIE BVA SAGT DER MANGELN-  
DEN KÖRPERLICHEN AKTIVITÄT  
DES MENSCHEN IM 21. JAHRHUN-  
DERT DEN KAMPF AN.

Die Zunahme der sogenannten „vorwie-  
gend lebensstilbedingten“ Erkrankungen  
ist für moderne Gesundheitssysteme eine  
Herausforderung. Eine Reihe der vor-  
herrschenden chronischen Erkrankungen  
beziehungsweise Wohlstandserkrankun-  
gen stehen teilweise in engem Zusammen-  
hang zu – vermehrt auch berufsbedingter  
- mangelnder körperlichen Aktivität der  
Menschen im 21. Jahrhundert.

## BEWEGUNGSMANGEL

Immer mehr Arbeitsplätze lassen nur mehr  
ein stark eingeschränktes Maß an Bewe-  
gung zu. Ein Zustand, der unweigerlich zu  
muskulären Problemen und Verspannun-  
gen führt.

„Dieser Entwicklung treten wir als BVA  
aktiv entgegen“, erklärt BVA - General-  
direktor Dr. Gerhard Vogel und hält fest:  
„Daher verstärken wir unsere diesbezüg-  
lichen Informations- und Motivationsmög-  
lichkeiten im Rahmen der Gesundheitsför-  
derung und Prävention.“

## FORTBILDUNGSSEMINAR

Um ein produktives und konzentriertes  
Arbeiten sicher zu stellen, können und soll-  
ten Bewegungspausen in den Arbeitsall-  
tag integriert und ohne großen Aufwand



durchgeführt werden. Die BVA führte im  
Dezember des vergangenen Jahres zum  
wiederholten Mal das Fortbildungsseminar  
„MitarbeiterInnen bewegen MitarbeiterIn-  
nen“ durch. Im Rahmen dieser zweitägigen  
Schulung wurden interessierte Personen zu  
BewegungsmultiplikatorInnen ausgebildet  
und dazu befähigt, aktiv gestaltete Bewe-  
gungspausen mit geringem Zeitaufwand in  
ihren Dienststellen umzusetzen.

## BEWEGUNG AM ARBEITSPLATZ

Die Integration von Bewegung in den  
Arbeitsalltag kann als erster Schritt hin zu  
einem vitalen und gesundheitsorientierten  
Lebensstil gesehen werden.

Im Rahmen eines individuellen BGF-Pro-  
jektes der jeweiligen Dienststellen kann  
somit ein Fokus auf den Bereich der Bewe-  
gung gelegt - und ein geeignetes Maßnah-  
menpaket gemeinsam mit den ExpertInnen  
der BVA erarbeitet werden.

FOTOS: BVA



**Für Ihre Gesundheit  
Versicherungsanstalt  
öffentlich Bediensteter**

**BVA-Service-  
Nummer: 050 405  
Besuchen Sie uns auch  
im Internet:  
[www.bva.at](http://www.bva.at)**

## SERVICE:

Für weitere Informationen zur Durchfüh-  
rung eines betrieblichen Gesundheitsför-  
derung-Projektes in Ihrer Dienststelle stehen  
Ihnen unsere AnsprechpartnerInnen in der  
Bundesländern zur Verfügung. Die Kon-  
taktaten finden Sie auf unserer Website  
[www.bva.at](http://www.bva.at) unter der Rubrik Vorsorge -  
Gesundheitsförderung.