



# Gesund & Sicher

BGM Programm  
Frühling/Sommer  
2024

bvaeb



LAND  
SALZBURG

# Fit & gesund in den Frühling



2

Die Gesundheit unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter war und ist für mich zentrales Thema und Verantwortung zugleich. Die erneute Verleihung des Gütesiegels 2024 - 2026, seit 2009 - die sechste Auszeichnung in Folge - ist für uns daher nicht nur ein Anlass zur Freude, sondern auch eine Verpflichtung, unseren Weg der Gesundheitsförderung konsequent und innovativ fortzusetzen.

Im diesjährigen BGM Frühjahrsprogramm 2024 finden Sie Seminare, Workshops und Kurse zu den Themen Bewegung, mentale Gesundheit, Ernährung, Zeitmanagement, Digital Detoxing und vielem mehr. Das Online Format Windhund365 bietet Ihnen weiterhin spannende Vorträge von namhaften Sportlerinnen und Sportlern sowie Referentinnen und Referenten.

Sie wollen zeit- und ortsunabhängig trainieren? Dann nutzen Sie das online Trainingsangebot von MyVita TV.

An den Radservicetagen können Sie Ihr Fahrrad servicieren lassen, um sicher auf dem Rad unterwegs zu sein.

Über das bestehende Programm hinaus organisiert das BGM dienststellenspezifische Kurse und Seminare in den Dienststellen oder für spezielle Zielgruppen. Das BGM-Team sowie die Gesundheitsbotschafterin bzw. der Gesundheitsbotschafter in Ihrer Dienststelle unterstützt Sie gerne dabei.

Ich bedanke mich beim sehr aktiven BGM-Team sowie insbesondere bei unseren Botschafterinnen und Botschaftern.

Ich lade Sie ein, das Angebot der BGM aktiv zu nutzen und wünsche Ihnen einen gesunden und vitalen Frühling 2024!

Landesrat DI Dr. Josef Schwaiger  
Personalreferent

## Anmeldung zu den Kursen

Anmeldung zu den Kursen Online im Veranstaltungsprogramm der Salzburger Verwaltungsakademie → [mySVAK](#)



# Sport und Bewegung

## Präsenz

4

### **Lauftraining für Einsteiger\*innen 15 EH**

**2024-S660033-26**

Personal Fitness  
Sportzentrum ASK, PSV  
Otto-Holzbauer-Str. 3  
Mo 4.3.24 - 24.6.24, 19:00-20:00

### **Fitnessstraining mit physiothe- rapeutischer Begleitung 17 EH**

**2024-S660033-04**

Dipl.Phys. Daniel Königer  
Jahn-Turnhalle, Giselakai 21  
Di 5.3.24 - 25.6.24, 17:55-18:55

### **Tanzfit für Landesbedienstete Fortsetzung 17 EH**

**2024-S660023-01**

Robert Wochinger  
Aigen Raum Untersberg  
Di 5.3.24 - 25.6.24, 18:00-19:45

### **Zumba 17 EH**

**2024-S660033-14**

Edwin Patricio Lasso Torres  
Salsa Studio Salzburg,  
Eduard-Baumgartner-Str. 11  
5020 Salzburg  
Di 5.3.24 - 25.6.24, 17:30-18:30

### **Tanz dich fit - Individual dance 16 EH**

**2024-S660033-06**

Florian Gschaidler,  
Danceteam Emotion  
ABC Salzburg-Maxglan,  
Eichetstr. 29-31  
Mi 6.3.24 - 26.6.24, 17:30-18:30

### **Pilates, 16 EH**

**2024-S660033-07**

Isabella Kölbl-Haunsberger  
ABZ St. Josef,  
Hellbrunner Str. 14  
Mi 6.3.24 - 26.6.24, 16:30-17:30

### **Meditation und Achtsamkeit 16 EH**

**2024-S660033-08**

Isabella Kölbl-Haunsberger  
ABZ St. Josef,  
Hellbrunner Str. 14  
Mi 6.3.24 - 26.6.24, 17:30-18:30

### **Muskelstraffung und Lauftraining 16 EH**

**2024-S660033-09**

Personal Fitness  
ULSZ Rif,  
Hartmannweg 4/6,  
5400 Hallein  
Mi 6.3.24 - 26.6.24, 19:00-20:45

### **HIIT Indoor 16 EH**

**2024-S660033-27**

Isabella Kölbl-Haunsberger  
USI-Fitnesszentrum (UFZ),  
Otto-Holzbauer-Str. 3  
Mi 6.3.24 - 26.6.24, 19:00-20:00

### **HIIT-Kurs outdoor 16 EH**

**2024-S660033-16**

Challenge Yourself Salzburg -  
Rehmann Sabrina  
Spielpark Süd, Frohnburgweg 8,  
5020 Salzburg  
Mi 6.3.24 - 26.6.24, 17:30-18:30

**Gesunder Rücken  
(Sportzentrum Mitte) 15 EH**

**2024-S660033-10**

Dipl.Phys. Daniel Königer  
Sportzentrum Mitte,  
Ulrike-Gschwandtner-Str. 6-8  
Do 7.3.24 - 27.6.24, 17:00-18:00

**Gesundheitskrafttraining  
11 EH**

**2024-S660033-03**

Bibi Ertl  
USI-Fitnesszentrum (UFZ),  
Otto-Holzbauer-Str. 3  
Mo 18.3.24 - 24.6.24, 17:30-  
18:30

**Yoga (Salzburg Süd) 15 EH**

**2024-S660033-12**

Mag. FH Zorica Vilotic  
Haus der Jugend,  
Franz-Hinterholzer-Kai 8  
Di 19.3.24 - 25.6.24, 17:15-18:30

**Yoga für (leicht)  
Fortgeschrittene 14 EH**

**2024-S660033-11**

Mag. FH Zorica Vilotic  
Online  
20.3.24 - 26.6.24, 18:00-19:15

# Mentale Gesundheit & Ernährung

## Präsenz

6

### Erste Hilfe für die Seele - In Kooperation mit der Pro Mente Salzburg

**2024-S670044-02**

Sarah Woll  
Pro Mente Sbg.  
28.2./6.3./13.3./20.3.24,  
13:00-16:30

### Improtheater Gruppe 2

**2024-S600074-02**

Stefanie Mimra  
SVAK Aigen  
Mi. 27.3.24, 13:00-16:00

### Glück formt unser Gehirn

**2024-S670013-01**

Tanja Peherstorfer  
SVAK Aigen  
Do. 18.4.24, 08:00-15:00

### Stimme und Sprechen - Stimmgesundheit fördern

**2024-S600056-01**

Katrin Hagenbeck  
SVAK Aigen  
Di. 7.5.24, 09:00-17:00

### Essen, Genießen und Strahlen - Die Kunst der Ernährung im Alter 50+

**2024-S650027-01**

Stefanie Bart  
SVAK Aigen  
Di. 2.7.24, 09:00-12:00

### Zeitmanagement - bewusster Umgang mit dem Faktor Zeit

**2024-S600055-01**

Camilla Harfmann  
SVAK Aigen  
Do. 7.3.24, 08:30-16:30

### BrainFit you life

**2024-S670041-01**

Christiane Stütz  
SVAK Aigen  
Di. 2.4.24, 08.30-16:00

### Frühjahrskräuter- wanderung

**2024-S600066-01**

Bettina Wiesenegger  
Outdoor  
Do. 25.4.24, 08:30-12:30



**Digitales Detoxing -  
bewusster Umgang mit  
Sozialen Medien**

**2024-S600073-01**

Camilla Harfmann  
SVAK Aigen  
Di. 14.5.24, 09:00-16:00

**Improtheater Gruppe 1**

**2024-S600074-01**

Stefanie Mimra  
SVAK Aigen  
Mi. 27.3.24, 09:00-12:00

**Begegnung im Wald**

**2024-S600072-01**

Thomas Hofbauer  
Outdoor  
Di. 9.4.24, 08:30-16:00

**Einführung in die  
Meditation und  
Achtsamkeit**

**2024-S670023-01**

Bettina Wiesenegger  
SVAK Aigen  
Mo. 29.4.24, 13:30-16:30

**Psychoedukation**

**offen**

Christin Arzt  
SVAK Aigen  
Mi. 12.6.24, 09.00-17.00



# Sport und Bewegung

## Online-Kurse



8

### Yoga für (leicht) Fortgeschrittene

**2024-S660033-11**

Mag. FH Zorica Vilotic  
Online

Mi, 20.3.24 - 26.6.24, 18:00-19:15

### Core-Training - Stärke deine Mitte 17 EH

**2024-S660033-05**

Angelika Uchann  
Online

Di 5.3.24 - 25.6.24, 18:00-19:00

## Gesundheitskompetenz im Livestream



In der Vortragsreihe „Windhund 365“ holen wir einmal im Monat Top-Speaker wie Sven Hannawald, Felix Gottwald u.a. per Livestream ins Unternehmen. Das Angebot deckt alle Facetten des Themas Gesundheit ab - von mentaler Gesundheit, Bewegung, gesunder Ernährung bis hin zum Mindset-Upgrade. Die Vorträge werden interaktiv gestaltet und während des Livestreams werden auch Fragen beantwortet.

### Akutstress meistern

Patrick Mocker  
Do 14.3.24, 16.15-17.15

### Prosilienz

Sebastian Mauritz  
Do 4.4.24, 16.15-17.15

### 4 gewinnt

Sven Hannawald  
Do 8.5.24, 16.15-17.15

### Das Mindset-Upgrade für deinen Alltag!

Dieter Kalt  
Do 13.6.24, 16.15 - 17.15 Uhr

### Was Sportler\*innen brauchen?? Richtig essen und trinken beim Sport

**2024-S650026-01**

Evelyn Prinster  
Do 20.6.24, 14:30-16:00

### Wertschätzung - die unterschätzte Superkraft

Viktoria Lanthier  
Do 11.7.24, 16.15-17.15

### Selbstbewusst gesund

Holly Wilkinson  
Do 8.8.24, 16.15-17.15

## My Vita TV



Seit 01.10.2023 können Sie wieder kostenfrei mit MyVita TV trainieren und das wann und wo Sie wollen! Die Betriebliche Gesundheitsförderung stellt wie bisher das Budget für dieses Online-Angebot bereit. Somit können alle interessierten Mitarbeitenden des Landes die digitale Fitnessplattform von MyGym Prime mit mehr als 1.000 Kursen aus den Bereichen Yoga & Pilates, Stretching & Bodyshaping, HIIT, Rückenfit, Muskelaufbau und Cardiotraining, uvm. kostenlos auf privaten Geräten wie Smartphone, Tablet oder PC nutzen. Melden Sie sich bei der Betrieblichen Gesundheitsförderung an und senden Sie uns ein Mail mit Ihrem Vor- und Zunamen und Ihrer privaten Mailadresse auf [bgfland@salzburg.gv.at](mailto:bgfland@salzburg.gv.at) und sichern Sie sich Ihr Online-training. Mit der Anmeldung stimmen Sie der Weitergabe Ihrer Daten (Vor- und Zuname, private Mailadresse) an MyGym Prime - MyVita TV zu. Ihre Zugangsdaten erhalten Sie rechtzeitig direkt von MyGym Prime - MyVita TV.



# Online Angebot Mavie: Mentale Gesundheit, Bewegung & Ernährung



10

## Mavie Mentale Viertelstunde

In der Mentalen Viertelstunde erhalten Sie wertvolle Inputs und erlernen mentale Tools, die sie selbstständig im Arbeitsalltag einsetzen können. Sie entspannt und gibt neue Energie. Mit einem Klick öffnet sich ein virtueller Raum im MS Teams, wo Sie unsere Mavie Beraterin erwartet. In 15 Minuten werden Sie interaktiv an Themen wie Stressmanagement, Resilienz oder Gewohnheiten herangeführt und können auch gleich Übungen dazu ausprobieren. Im Anschluss gibt es noch die Möglichkeit, aufkommende Fragen zu klären.

## Mavie Kurs-Programm

Seit Jänner 2024 gibt es neben der mentalen Viertelstunde von Mavie wöchentlich abwechselnde Workshops, Vorträge und Bewegungseinheiten zu den Themen Mentale Gesundheit, Ernährung und Bewegung. Die Workshops zu den Themen Mentale Gesundheit und Ernährung können innerhalb der Dienstzeit absolviert werden, die Bewegungseinheiten außerhalb der Dienstzeit.

### Einstiegslink

Sie haben Interesse? Dann steigen Sie einfach und unkompliziert unter folgendem Link ein:

→ [Einstiegslink Mavie](#)

Unter dem Link finden Sie ebenso die Aufzeichnungen zu den Themen Ernährung und Bewegung.





## Kurs Bedienstetenschutz

### Defibrillator Erste-Hilfe-Einschulung

**2024-S270001-02**

Amtsgebäude MP36

Mi 13.3.24, 14.00-15.15

## Kurse Konfliktmanagement

### Gesprächsführung im Konflikt für Führungskräfte

**2024-S110040-01**

Christin Arzt, Michaela Kaiser

Akzente Salzburg

Mo, Di 18.3.24 & und 09.04.24,  
09.00-13.00

### Konflikte im Arbeitsalltag

**2024-S250013-01**

Christin Arzt, Michaela Kaiser

SVAK Aigen

Di 16.4.24, 08.30-17.00



## Bezirkshauptmannschaften, Straßenmeistereien, spezielle Zielgruppen

In den Bezirkshauptmannschaften, Straßenmeistereien oder für spezielle Zielgruppen organisiert die BGF je nach Bedarf ebenfalls wöchentliche Kurse und Seminare. Diese Angebote werden online auf → [mySVAK](#), dem **Veranstaltungsprogramm der Salzburger Verwaltungsakademie**, kommuniziert und sind auch in der Broschüre zu finden.

**Falls ein weiterer Bedarf an Kursen vorliegt, dann bitte bei dem:r jeweilig zuständigen Gesundheitsbotschafter:in melden.** Über den jeweiligen Anmeldestart informieren in der Regel auch die die Gesundheitsbotschafter:innen.

# Radservicetage

## Radservicetag Michael-Pacher-Str. 34

**2024-S660033-17**

Radservice Buchner (Happy Bike)  
Parkplatz MP 36  
Mo. 4.3.24 - 4.3.24,  
08:00-16:00

## Radservicetag BH Hallein

**2024-S660033-20**

Radservice Buchner (Happy Bike)  
Parkplatz BH Hallein  
Mo. 25.3.24 - 25.3.24,  
08:00-16:00

## Radservicetag St. Johann

**2024-S660033-21**

Radservice Buchner (Happy Bike)  
Parkplatz BH St. Johann  
Mi. 17.4.24 - 17.4.24,  
08:00-16:00

## Radservicetag Fasaneriestraße

**2024-S660033-29**

Radservice Buchner (Happy Bike)  
Parkplatz Fasaneriestraße  
Do. 18.4.24 - 18.4.24,  
08:00-16:00

## Radservicetag Stadtzentrum

**2024-S660033-18**

Radservice Buchner (Happy Bike)  
Kaigasse 14-16  
Mi. 6.3.24 - 6.3.24,  
08:00-16:00

## Radservicetag Tamsweg

**2024-S660033-25**

Radfux Zweiradcenter  
Tamsweg  
Mi. 19.4.24 - 19.4.24,  
08:00-16:00

## Radservicetag Landesverwaltungsgericht

**2024-S660033-22**

Radservice Buchner (Happy Bike)  
Parkplatz  
Landesverwaltungsgericht  
Termin wird bekanntgegeben  
08:00-16:00

## Radservicetag SPZ

**2024-S660033-23**

Radservice Buchner (Happy Bike)  
Parkplatz SPZ,  
Klessheimer Allee 81-83  
Mi. 24.4.24 - 24.4.24,  
08:00-16:00

## Radservicetag BH SU

**2024-S660033-19**

Radservice Buchner (Happy Bike)  
Seekirchen  
Di. 5.3.24 - 5.3.24,  
08:00-16:00

## Radservicetag Zell am See

**2024-S660033-24**

Fahrrad-Center Zell am See  
Di. 2.4.24 - 2.4.24,  
08:00-16:00

## Radservicetag Fischer-von-Erlach-Straße

**Radservice Buchner (Happy Bike)**

Parkplatz  
Fischer-von-Erlach-Straße  
Termin wird bekanntgegeben  
08:00-16:00



# Allgemeine Teilnahmebedingungen

Teilnahmeberechtigt sind alle Mitarbeitenden der Salzburger Landesverwaltung. Vorträge, Workshops und Seminare zu den Themen Mentale Gesundheit und Ernährung können in der Arbeitszeit in Anspruch genommen werden. Das wöchentliche Bewegungsprogramm findet außerhalb der Dienstzeit statt.

14

Die wöchentlichen Bewegungskurse finden in der Regel jeweils an Schultagen statt. Die jeweiligen Termine sind in den Kursdetails auf [mySVAK](#) aufgelistet.

## **Anmeldung online**

Bei Veranstaltungen, die in der Dienstzeit stattfinden, erfolgt die Anmeldung über den Dienstweg, bei Kursen außerhalb der Arbeitszeit erfolgt diese direkt. Erst mit dem Erhalt der Anmeldebestätigung per E-Mail ist der Kursplatz fixiert.

## **Stornobedingungen**

Eine Stornierung ist nur schriftlich möglich (Krankheit, dienstliche Verhinderung). Ab zwei Wochen vor Kursbeginn wird die volle Teilnahmegebühr verrechnet.

## **Kurskostenbeitrag / Abrechnung**

Die Teilnahmegebühren für die Kurse mit Schwerpunkt Bewegung werden vom Dienstgeber zu einem großen Teil unterstützt. Der Selbstkostenanteil ist erst nach Erhalt der Rechnung zu begleichen. Die Kosten für Seminare, Vorträge und Workshops werden zur Gänze übernommen.



## **Kontakt Stabsstelle Betriebliches Gesundheitsmanagement / SVAK**

### **Stabsstelle Betriebliches Gesundheitsmanagement**

Alexandra Eder

[bedienstetenschutz@salzburg.gv.at](mailto:bedienstetenschutz@salzburg.gv.at)

Tel.: +43 662 8042-2495

### **Betriebliche Gesundheitsförderung**

Mag. Katrin Brandweiner, MA

[bgfland@salzburg.gv.at](mailto:bgfland@salzburg.gv.at)

Tel.: +43 662 8042-2745

### **Robert Wochinger**

BGF, EDV-Seminare, Einzelveranstaltungen

[robert.wochinger@salzburg.gv.at](mailto:robert.wochinger@salzburg.gv.at)

Tel.: +43 662 8042-5669

## **Weitere Ansprechpartner für einen gesunden und sicheren Arbeitsplatz**

### **Bedienstetenschutz**

Ing. Martin Sampl, Roman Kafka, Wiesholzer Rudolf

[bedienstetenschutz@salzburg.gv.at](mailto:bedienstetenschutz@salzburg.gv.at)

### **Beratungsstelle Konfliktmanagement**

Mag. Rosanna Vital, Tel.: +43 662 8042-2236

Arzt Christine, MSc, Tel: +43 662 8042-2226

[beratungsstelle-km@salzburg.gv.at](mailto:beratungsstelle-km@salzburg.gv.at)

### **Gesundheitsbotschafter:innen in den Dienststellen**



## Impressum

**Medieninhaber:** Land Salzburg

**Herausgeber:** Stabsstelle Betriebliches Gesundheitsmanagement, Eder Alexandra

**Redaktion:** Robert Wochinger

**Gestaltung und Satz:** Landes-Medienzentrum

**Alle:** Postfach 527, 5010 Salzburg

**Bilder:** Envato Elements, Freepik, Porträtfoto LR: Land Salzburg/Neumayr/Leopold

**Februar 2024**



Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens, Druckerei Land Salzburg UW-Nr. 1271



# LAND SALZBURG