

Pressemitteilung, Mai 2024

## Alphalauf – betriebliche Gesundheitsförderung lud zu gesundem Lauftraining

**WAIDHOFEN/THAYA – Im Landeskrankenhaus Waidhofen/Thaya lud die Fachgruppe Gesundheit alle interessierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu einem gesunden Lauftraining ein.**

Aufgebaut auf den drei Säulen der betrieblichen Gesundheitsförderung „Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit“ setzt die Fachgruppe Gesundheit im Landeskrankenhaus Waidhofen/Thaya jedes Jahr gemeinsam mit dem Betriebsrat gesundheitsfördernde Aktivitäten um. Dazu zählen Vorträge und Workshops, sportliche Aktivitäten, ein Entspannungsgarten, ein Ruheraum mit Massagesessel sowie kostenlose Leihfahrräder.

Bei dem nun veranstalteten Alphalauf lernten die Teilnehmenden nicht nur Lauftechniken, sondern auch mentale Übungen, um das Laufen mit Elementen der Meditation zu kombinieren. Ziele dabei sind die körperliche und mentale Fitness, Entspannung und Ausgeglichenheit.

„Wir versuchen in der Fachgruppe immer, angepasst an die Ergebnisse aus der Mitarbeiterbefragung die richtigen Angebote zu setzen. Es freut mich, dass dieser Workshop so gut angenommen wurde und wir beim Sport gemeinsam richtig viel Spaß hatten“, so die Leiterin der betrieblichen Gesundheitsförderung, Barbara Tobolka-Mares, die für diese Veranstaltung zahlreiche positive Rückmeldungen bekam.

### **BILDTEXT (v. l. n. r.):**

Martha Fronhofer, Claudia Neulinger, Beatrix Schwarz, Doris Fidi, Elisabeth Hengst, Maximilian Passon, Maria Böhm, Silke Springler, Petra Altschach, Doris Miedler, Barbara Tobolka-Mares, Bernadette Erla.

**MEDIENKONTAKT**

Barbara Tobolka-Mares

Landeskrinikum Waidhofen/Thaya

Tel.: +43 (0) 2842/9004-11002

E-Mail: [presse@waidhofen-thaya.lknoe.at](mailto:presse@waidhofen-thaya.lknoe.at)