



GBO Kremsmünster Renate Weigner, AT

## SCHICHTFIT-TRAININGS 2019

Schichtarbeit ist eine ganz besondere Form des Arbeitens – besonders wertvoll, aber auch besonders anstrengend. Knapp 70 Kollegen nahmen heuer an unseren Schichtfit-Basistrainings in der malerischen Kulisse des Kletzmayrhofes in St. Marien, Österreich, teil. Unter der Anleitung von „Gesundheitskoller“ Andreas Koller wurden die Lebensthemen Schlaf, Ernährung und Bewegung im Zusammenhang mit dem Arbeiten außerhalb der Normalarbeitszeit unter die Lupe genommen: mit dem erklärten Ziel, das Wohlbefinden und die persönliche Gesundheit zu fördern. //



GBO Kremsmünster Renate Weigner, AT

## SHIFT-FIT TRAININGS 2019

Shift work is a very special form of work – particularly valuable, but also particularly strenuous. This year almost 70 colleagues took part in our shift-fit training in the picturesque setting of the Kletzmayrhof in St. Marien, Austria. Together with trainer Andreas Koller, the topics of sleep, nutrition and exercise in connection with working outside normal working hours were examined in detail with the declared aim of promoting well-being and personal health. //