



Vom wöchentlichen Turnen bis zur SUPER-CHALLENGE MIT 78.969 ÜBUNGEN

*31 Prozent unserer Mitarbeiter*innen sind zwischen 50 und 65 Jahre alt. Das sind 522 Sparkassler*innen mit teils Jahrzehnte langer Erfahrung. Damit der Job auch im letzten Drittel des Arbeitsprozesses mit Freude anspricht, bieten wir seit nunmehr drei Jahren das Seminar FIT FOR FIFTY an. Ein voller Erfolg, der so nicht absehbar war!*

MIT FIT FOR FIFTY zum persönlichen Vorteil

- Der eigenen Gesundheit einen neuen Stellenwert geben.
- Analyse des Berufsalltags mit Zwischenbilanz, Perspektiven und Lösungen.
- Das persönliche Gesundheitsverhalten optimieren.
- Schwerpunkte sind Stressbewältigung, Regeneration, Bewegung, Ernährung sowie Selbstmanagement und (Selbst)Motivation.

Mitarbeiter*innen mit langer

Berufs- und Lebenserfahrung haben einen Wissensschatz, der seinesgleichen sucht. Langgediente kennen „ihre Bank“ aus dem Effeff und wissen meist ganz genau, wie manche Stolpersteine

aus dem Weg zu räumen sind. Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung wurde das Seminar FIT FOR FIFTY ins Leben gerufen. Vorstand **Maximilian Pointner**, ein Befürworter der ersten Stunde, zieht Resümee: „Bisher hat kein Seminar einen so hohen Zuspruch erlebt wie FIT FOR FIFTY. So viele Danke-E-Mails bekamen wir noch nie. Das Interesse an diesem Angebot mit Follow up ist riesengroß.“

Begleitet wird FIT FOR FIFTY vom Trainerduo **Harald Danzmayr**, Unternehmensberater und Businesstrainer von Locomotion Consulting, und Gesundheitscoach **Andreas Koller**. Außerwöhnlich ist nicht nur das Seminarhotel, sondern auch die Location. Denn, Seminarräume dienen eher weniger der Wissensvermittlung, im Gegenteil: Workshop-to-go steht meist am Tagesprogramm. Die Teilnehmer*innen sind mit ihren Trainern



Statt einer langen Autofahrt ins Büro nützten viele die Zeit abseits vom Homeoffice, um sich mit den Übungen an der 10-Wochen-Challenge zu beteiligen. Da setzte für manche schon ein richtiges Flow-Erlebnis ein. Der Teamrekord in der Super-Challenge liegt bei 78.969 Übungen, auch wenn Rekorde nicht das primäre Ziel von FIT FOR FIFTY sind.

viel outdoor unterwegs. Tipps & Tricks zu mehr Bewegung, gesünderem Leben, Stressbewältigung und Regeneration gibt es direkt bei den sogenannten GEHsprächen.

Folgend der aktuellen Situation besteht das Training für die Best Ager – sie sind in den kommenden fünf Jahren als wichtige Botschafter der #agenda2025 gefragt – aus einer „gesunden Mischung“ von Präsenz- und Online-Blöcken. Wir fördern die Leistungsbereitschaft und die Leistungsfähigkeit der 50plus-Zielgruppe und haben das professionelle Programm dazu. „Vom Leistungsdruck zur Leistungsfreude“ nennt sich das Motto, passend für einen neuen Schwung in die Zielgerade des persönlichen Erwerbslebens. FIT FOR FIFTY ist jährlich für zwei Gruppen mit jeweils 12 Teilnehmer*innen geplant. Mit der Super-Challenge inklusive. Für jene, die den besonderen Kick suchen. Mit 14. Juni 2021 startet der nächste Turnus. 🍷



FIT FOR FIFTY zählt zu den beliebtesten Seminarangeboten unseres Hauses.

Monika Pühringer (Marketing und Kommunikation, links) und Monika Hametner (HR)





AR

Mehr Bilder zu FIT FOR FIFTY.



„Das ist ein Top-Seminar, das ich nur weiterempfehlen kann. Mit vielen Einheiten draußen in der Natur und super Tipps für Geist und Körper. Was will man mehr? Ich mache noch immer meine Übungen und schaue auf die Ernährung. Es geht mir sehr gut! Vielen Dank an das Unternehmen, denn Seminare wie FIT FOR FIFTY sind wahrlich keine Selbstverständlichkeit.“

Silvia Gaber, Biesenfeld



„Mit FIT FOR FIFTY war mein Couch-Potato chancenlos! Klein angefangen hatte ich mit 3x wöchentlichem Bewegen an der frischen Luft. Eine kontinuierliche Steigerung folgte. Schlussendlich waren 100 Situps, 100 Frauen-Liegestütze und 100 Kniebeugen pro täglicher Trainingseinheit eine echte Freude für mich. Ich kann FIT FOR FIFTY nur empfehlen!“

Dietmar Eder, KA Kommerzkunden