

# Packen wir's an!

Prävention arbeitsbedingter Muskel-Skelett-Erkrankungen  
(Fehl-)Belastungen reduzieren, MSE vorbeugen –  
innovative Lösungen und AUVAfit-Praxisbeispiele

Hybride  
Veranstaltung



Packen wir's an!

Eine Initiative der AUVA gegen  
Muskel-Skelett-Erkrankungen

## Veranstalter

### Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA)

## Fachliche Leitung

### Mag.<sup>a</sup> Julia Lebersorg-Likar

Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA)

Abteilung für Unfallverhütung und Berufskrankheitenbekämpfung

Wienerbergstraße 11 | 1100 Wien

Telefon: +43 5 93 93-21708

julia.lebersorg-likar@auva.at

## Organisation

### Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA)

Büro für Internationale Beziehungen und Kongresswesen

Wienerbergstraße 11 | 1100 Wien

## Bei organisatorischen Fragen

### Mag.<sup>a</sup> Ariadne Seitz

Telefon: +43 5 93 93-22916

ariadne.seitz@auva.at

## Bei Fragen zur Registrierung

### Jennifer Konecky

Telefon: +43 5 93 93-20193

congress@auva.at

## Tagungsort

### Kongress und TheaterHaus Bad Ischl

Kurhausstraße 8 | 4820 Bad Ischl

Telefon: +43 6132 23420-100

Mail: info@kongress-badischl.at

## Online-Anmeldung:

<https://online-services.auva.at/kongresse>

## Inhalt der Veranstaltung

Unter dem Motto „Aus der Praxis, für die Praxis“ zeigen nationale und internationale Experten und Expertinnen wie Prof. Dr. Ellegast (Stellvertretender Direktor des Instituts für Arbeitsschutz der DGUV), wie körperliche und psychische Belastungen erkannt, bewertet und reduziert werden können.

Unsere Referenten und Referentinnen stellen Ihnen innovative ergonomische Lösungen vor und zeigen anhand zahlreicher Beispiele aus der Praxis wirksame Möglichkeiten, um Muskel-Skelett-Erkrankungen (MSE) vorzubeugen. Denn sinnvolle Prävention ist vielfältig und lohnt sich!

Lernen Sie AUVAfit kennen – das kostenlose Präventionsprogramm der AUVA zur Verbesserung der Arbeitsplatzqualität – und gewinnen Sie einen konkreten Eindruck, wie MSE-Prävention gelingt.

Der fachliche Austausch soll nicht zu kurz kommen: In den Pausen und beim anschließenden Get-together können Sie persönliche Kontakte knüpfen oder vertiefen.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und interessante Gespräche!

### Zielgruppen:

- Präventivfachkräfte und betriebliches Fachpersonal für Sicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz
- Fachleute speziell aus den Branchen Produktion, Bau und Baunebengewerbe, Handel und Verkauf, Nahrungsmittel- und Gastgewerbe
- Arbeitgeber:innen und Führungskräfte
- Angehörige von Arbeitnehmer:innenschutz-Organisationen und Interessensvertretungen
- Interessierte an betrieblichen Arbeitssicherheits- und Gesundheitsfragen

Die Veranstaltung findet im Rahmen des AUVA-Präventionsschwerpunktes „Packen wir’s an!“ rund um das Thema Prävention arbeitsbedingter Muskel-Skelett-Erkrankungen ([www.auva.at/mse](http://www.auva.at/mse)) statt.

## PROGRAMM

- 08.00**      **Registrierung**
- 09.00–09.10** **Begrüßung und Eröffnung durch die AUVA**
- 09.10–09.50** **Keynote: Arbeitsbezogene MSE: sinnvolle Prävention ist vielfältig und lohnt sich**  
R. Ellegast, St. Augustin (DE)
- 09.50–10.00** **Body & Mind – Entspannung**  
A. Gerner, Linz
- 10.00–10.20** **Körperliche Belastungen erkennen, bewerten, reduzieren**  
J. Lebersorg-Likar, Wien
- 10.20–10.35** **„Making hard work easier“ – Innovative Lösungen für Bau- und Baunebengewerbe**  
M. Kalinowski, Erdmannhausen (DE)
- 10.35–10.45** **Fragen aus Publikum und Chat**
- 10.45–11.15** **Kaffeepause**
- 11.15–11.35** **Psychische Belastungen erkennen, bewerten, reduzieren**  
M. Reiter, Graz
- 11.35–11.45** **Body & Mind – Energie**  
A. Gerner, Linz
- 11.45–12.05** **Selbst gestalten – mitgestalten – umgestalten: die Arbeitsplatzqualität verbessern mit AUVAFit**  
M. Lettner und E. Petershofer, Linz
- 12.05–12.20** **AUVAFit-Praxisbeispiel Stahlindustrie**  
C. Wagner und C. Aufreiter, Pasching



## PROGRAMM

**12.20–12.35 AUVAfit-Praxisbeispiel Dienstleistung**

M. Haidn, Vordernberg

**12.35–12.40 Fragen aus Publikum und Chat**

**12.40–13.40 Mittagspause**

**13.40–14.00 Zahlen, Daten, Fakten: Prävention arbeitsbedingter Muskel-Skelett-Erkrankungen zahlt sich aus!**

S. Wunderl, Wien

**14.00–14.10 Body & Mind – Konzentration**

A. Gerner, Linz

**14.10–14.25 Innovative Steh- und Bewegungshilfe für alle Branchen**

P. Lammer und B. Tichy, Hallwang

**14.25–14.35 Fragen aus Publikum und Chat**

**14.35–15.00 Pause**

**15.00–15.15 AUVAfit-Praxisbeispiel Handel**

M. Frei, Bad Leonfelden

**15.15–15.45 Ergonomie im Nahrungsmittel- und Gastgewerbe einfach umsetzen und MSE effektiv vorbeugen**

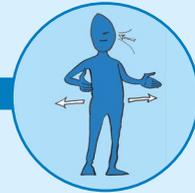
S. Huis, Mannheim (DE)

**15.45–15.55 Fragen aus Publikum und Chat**

**15.55–16.00 Zusammenfassung und Ausblick**

M. Jelenko und J. Lebersorg-Likar, Wien

**16.00–17.00 GET-TOGETHER**



## VORTRAGENDE

### **Christian Aufreiter**

Alfred Wagner Stahl-Technik &  
Zuschnitt GmbH, Pasching

### **Stv. Dir. Prof. Dr. Rolf Ellegast**

Institut für Arbeitsschutz der DGUV  
(IFA), St. Augustin (DE)

### **Mag. Mario Frei**

Blumen Karin Floristik & Geschenke,  
Bad Leonfelden

### **Mag. Alexander Gerner**

Institut für nachhaltiges Wohlbefinden,  
Linz

### **Monika Haidn**

G4S Secure Solutions AG, Vordernberg

### **Stephan Huis, MSc**

BG Nahrungsmittel und Gastgewerbe,  
Mannheim (DE)

### **Dr.<sup>in</sup> Marie Jelenko**

Allgemeine Unfallversicherungsanstalt  
(AUVA), Abteilung für Unfallverhütung  
und Berufskrankheitenbekämpfung,  
Wien

### **Manuel Kalinowski**

Probst GmbH, Erdmannhausen (DE)

### **Peter Lammer**

Standing Ovation GmbH, Hallwang

### **Mag.<sup>a</sup> Julia Lebersorg-Likar**

Allgemeine Unfallversicherungsanstalt  
(AUVA), Abteilung für Unfallverhütung  
und Berufskrankheitenbekämpfung,  
Wien

### **Martina Lettner, BSc MPH**

Allgemeine Unfallversicherungsanstalt  
(AUVA), Unfallverhütungsdienst, Linz

### **Mag.<sup>a</sup> Eva Petershofer**

Allgemeine Unfallversicherungsanstalt  
(AUVA), Unfallverhütungsdienst, Linz

### **Mag.<sup>a</sup> Maria Reiter**

Allgemeine Unfallversicherungsanstalt  
(AUVA), Unfallverhütungsdienst, Graz

### **Bernhard Tichy**

Standing Ovation GmbH, Hallwang

### **Christine Wagner**

Alfred Wagner Stahl-Technik &  
Zuschnitt GmbH, Pasching

### **Stefanie Wunderl, MSc**

Allgemeine Unfallversicherungsanstalt  
(AUVA), Abteilung für Unfallverhütung  
und Berufskrankheitenbekämpfung,  
Wien

## MODERATION

**Margit Bacher, Schwaz**

## ANMELDUNG

### Online-Anmeldung

Anmeldungen zur Veranstaltung sind ausschließlich über die **Online-Anmeldungs-Plattform** möglich.

Bitte nutzen Sie den dafür vorgesehenen Link:

**<https://online-services.auva.at/kongresse>**

**Klicken Sie im Header auf „Veranstaltungen“ und wählen Sie „Packen wir’s an! MSE AUVAfit“.** Das Kongressbüro sendet Ihnen nach Erhalt und Bearbeitung Ihrer Anmeldung eine Anmeldebestätigung sowie ggf. eine Rechnung zu.

### Anmeldeschluss

**Anmeldeschluss ist Dienstag, der 11. April 2022.**

Nach diesem Datum einlangende Anmeldungen können aus organisatorischen Gründen nicht mehr bearbeitet werden. Sofern noch freie Plätze für die Tagung zur Verfügung stehen, können Anmeldungen während der Tagung vor Ort entgegengenommen werden.

**Bitte beachten Sie, dass vor Ort weder Bar-, Bankomat- noch Kreditkartenzahlungen möglich sind!**

### Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr beträgt sowohl bei Vorort-Teilnahme, als auch bei Online-Teilnahme **€ 95,00**. In der Teilnahmegebühr sind die Tagungsunterlagen sowie die Pausenverpflegung enthalten. Aus organisatorischen Gründen müssen bei einer Anmeldung vor Ort am Veranstaltungstag € 190,00 verrechnet werden.

## ZAHLUNGEN

**Bitte geben Sie unbedingt die Rechnungsnummer als Verwendungszweck an. Ihre Zahlung kann sonst nicht zugeordnet werden!**

Die Einzahlung des Teilnahmebeitrages erbitten wir

**(spesenfrei für den Empfänger)** an:

„Allgemeine Unfallversicherungsanstalt – Kennwort

„Packen wir's an! MSE AUVAfit“ unter Angabe der Rechnungsnummer und des Namens der/des Teilnehmenden auf das Konto bei der Raiffeisen Zentralbank, Wien.

IBAN: AT08 3100 0020 0010 5460, BIC: RZBAATWW.

### Stornierungen

Stornierungen sind schriftlich beim Kongressbüro der AUVA vorzunehmen. Bereits eingezahlte Gebühren werden bis einschließlich **11. April 2022** rückerstattet. Bei späterer Stornierung verfällt der eingezahlte Betrag, es kann jedoch eine andere Person nominiert werden.

**Impressum:**

**Foto:**

**Illustrationen | Morphs:** © Michael Hüter

**Medieninhaber und Hersteller:**

Allgemeine Unfallversicherungsanstalt (AUVA)

**Verlags- und Herstellungsort:** Wien

© agencyby | 123RF.com

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

### Foto- und Filmdokumentation der Veranstaltung

Mit Ihrer Teilnahme erklären Sie sich mit der gegenwärtigen und künftigen Nutzung der bei der Veranstaltung entstandenen Fotos und Filmaufnahmen durch die Allgemeine Unfallversicherungsanstalt einverstanden.

### DFP-Punkte Arbeits- und Betriebsmedizin

Um Approbation der Veranstaltung für das Diplom-Fortbildungsprogramm der Österreichischen Ärztekammer für das Fach Arbeits- und Betriebsmedizin wird angesucht.

### Hotelreservierungen

Der Tourismusverband Bad Ischl bietet Ihnen auf seiner Website <https://badischl.salzkammergut.at> die Möglichkeit der Online-Buchung von Hotelzimmern.

#### **Tourismusverband Bad Ischl**

Tel.: +43 6132 27757

[office@badischl.at](mailto:office@badischl.at)

## ANREISE

### Bahn

Nützen Sie die öffentlichen Verkehrsmittel für Ihre Anreise!  
Informationen zu Bahnverbindungen finden Sie unter: [www.oebb.at](http://www.oebb.at)

### COVID-19

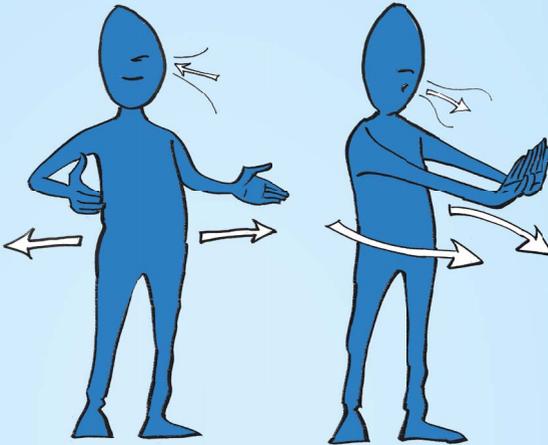
Bei der Durchführung dieser AUVA-Veranstaltung kommen die zu der Zeit geltenden rechtlichen Vorgaben und entsprechenden Sicherheitsmaßnahmen zur Anwendung. Sollte aufgrund der Entwicklungen rund um das Corona-Virus eine Änderung oder Absage notwendig werden, so werden Sie umgehend informiert!

### Parkplätze

Es stehen für die Teilnehmer kostenfreie Parkplätze – ausschließlich auf dem Parkplatz des Kongresshauses Bad Ischl – zur Verfügung.

# Entspann dich!

Bewegungstipps für zwischendurch



## Atme dich frei

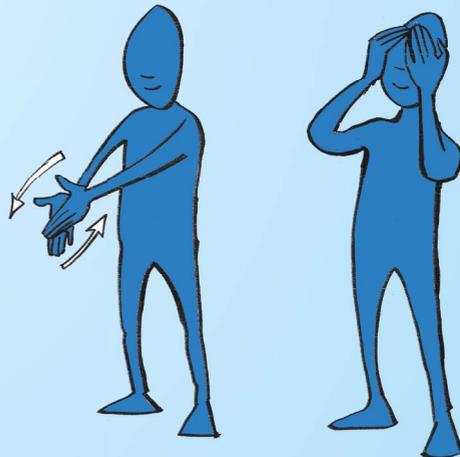
Tief einatmen und dabei die Arme auseinanderführen und den Brustkorb öffnen. Kräftig ausatmen und dabei die Arme vor der Brust nach vorne schieben. Die Arme im Einklang mit der Atmung bewegen.

**3- bis 5-mal wiederholen**

## Palmieren

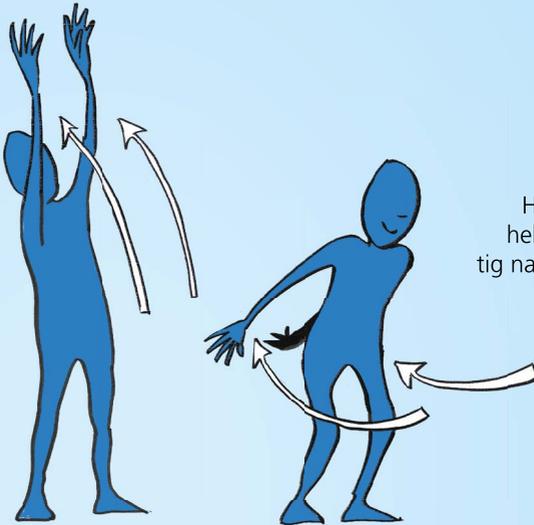
Die Handflächen gegeneinanderreiben und die warmen Hände über die geschlossenen Augen legen.

**1 Minute halten**



# Werd aktiv!

## Bewegungstipps für zwischendurch



### Der Schwinger

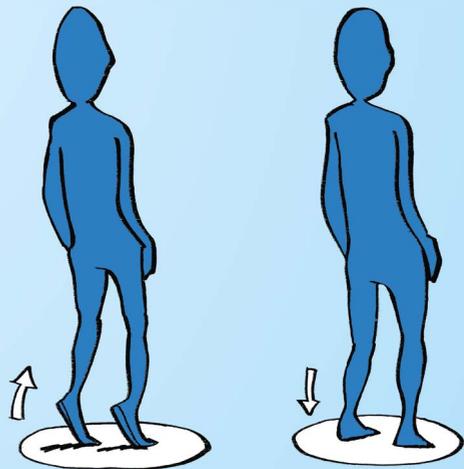
Hüftbreiter Stand, die Arme heben: Beide Arme gleichzeitig nach unten und wieder nach oben schwingen lassen. Die Beine unterstützen die Hoch-tief-Bewegung.

**1 Minute schwingen**

### Der Wadenheber

Hüftbreiter Stand, beide Fersen gleichzeitig vom Boden abheben, kurz halten und wieder absenken. Als Variante können die Fersen auch abwechselnd gehoben werden.

**10-mal wiederholen**



A pink circular badge with a white border and a slight drop shadow is positioned on the left side of the page. It contains the text 'Hybride Veranstaltung' in white, bold, sans-serif font, rotated slightly counter-clockwise.

Hybride  
Veranstaltung

# Packen wir's an!

Prävention arbeitsbedingter  
Muskel-Skelett-Erkrankungen  
(Fehl-)Belastungen reduzieren

MSE vorbeugen – innovative Lösungen  
und AUVAfit-Praxisbeispiele

Bad Ischl | 26. April 2022