

Kammer für Arbeiter und
Angestellte für Niederösterreich
AK-Platz 1, 3100 St. Pölten

SERVICENUMMER

05 7171-0
mailbox@aknoe.at
noe.arbeiterkammer.at

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Donnerstag 8 – 16 Uhr
Freitag 8 – 12 Uhr

BERATUNGSSTELLEN

DW

Amstetten, Wiener Straße 55, 3300 Amstetten	25150
Baden, Wassergasse 31, 2500 Baden	25250
Flughafen-Wien, Office Park 3 - Objekt 682, 2. OG - Top 290, 1300 Wien	27950
Gänserndorf, Wiener Straße 7a, 2230 Gänserndorf	25350
Gmünd, Weitraer Straße 19, 3950 Gmünd	25450
Hainburg, Oppitzgasse 1, 2410 Hainburg	25650
Hollabrunn, Brunnthalgasse 30, 2020 Hollabrunn	25750
Horn, Spitalgasse 25, 3580 Horn	25850
Korneuburg, Gärtnergasse 1, 2100 Korneuburg	25950
Krems, Wiener Straße 24, 3500 Krems	26050
Lilienfeld, Pyrkerstraße 3, 3180 Lilienfeld	26150
Melk, Hummelstraße 1, 3390 Melk	26250
Mistelbach, Josef-Dunkl-Straße 2, 2130 Mistelbach	26350
Mödling, Franz-Skribany-Gasse 6, 2340 Mödling	26450
Neunkirchen, Würflacher Straße 1, 2620 Neunkirchen	26750
Scheibbs, Bürgerhofstraße 5, 3270 Scheibbs	26850
Schwechat, Sendnergasse 7, 2320 Schwechat	26950
SCS, Bürocenter B1/1A, 2334 Vösendorf	27050
St. Pölten, AK-Platz 1, 3100 St. Pölten	27150
Tulln, Rudolf-Buchinger-Straße 27 – 29, 3430 Tulln	27250
Waidhofen, Thayastraße 5, 3830 Waidhofen/Thaya	27350
Wien, Plöbfgasse 2, 1040 Wien	27650
Wr. Neustadt, Babenbergerring 9b, 2700 Wr. Neustadt	27450
Zwettl, Gerungser Straße 31, 3910 Zwettl	27550

**ÖSTERREICHISCHER
GEWERKSCHAFTSBUND**

Landesorganisation Niederösterreich
AK-Platz 1, 3100 St. Pölten
niederösterreich@oegb.at



AK-BLITZ-App
noe.arbeiterkammer.at/akblitz



instagram
instagram.com/akniederosterreich



Facebook
facebook.com/akniederosterreich



YouTube
www.youtube.com/aknoetube



AK-App
noe.arbeiterkammer.at/app



Broschüren
noe.arbeiterkammer.at/broschueren

Foto: Wymalek, AdobeStock

IMPRESSUM:
Herausgeber, Medieninhaber
und Redaktion:

AK Niederösterreich
3100 St. Pölten
AK-Platz 1, T 05 7171

Hersteller:
Eigenvervielfältigung
Stand: 2024



Wir kümmern uns um Ihre
Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

ROSENARCADE TULLN
9. November 2024
9 bis 17 Uhr

Vorwort

Liebe Besucher:innen!

Gesundheit in der Arbeitswelt ist für uns ein zentrales Thema. Die Hauptbelastungen liegen im Arbeitstempo, der Arbeitsorganisation, aber natürlich auch in der Fehlbeanspruchung von Rücken und Bewegungsapparat. Deshalb bieten wir von der AK Niederösterreich Ihnen die Möglichkeit, rasch die wichtigsten Gesundheitsdaten zu testen und sich beraten zu lassen.

Doch nicht nur in Gesundheitsfragen stehen die Arbeitnehmer:innen bei uns an erster Stelle. Auch bei den großen und kleinen Sorgen am Arbeitsplatz oder im Konsumentenschutz wissen wir weiter. Und wir sind Ihre starke Stimme gegenüber der Politik. Sie finden uns in 24 Beratungsstellen und rund um die Uhr im Internet unter noe.arbeiterkammer.at.

In diesem Sinn wünsche ich Ihnen beste Gesundheit und viel Erfolg im Beruf.



Markus Wieser

AK Niederösterreich-Präsident
ÖGB Niederösterreich-Vorsitzender



Gesundheits-Check

Ernährungswerte und Empfehlungen:

Durch eine schnelle Körperanalyse erhalten Sie einen raschen Überblick über ernährungsrelevante Messwerte wie den Körperfettanteil, das Körperwasser und die Muskelmasse. Diese Messwerte und deren Erklärung bekommen Sie direkt am Stand der Ernährungsberatung.

Bewegungsempfehlungen:

Wie gut reagieren Ihre Muskeln? Und wie profitiert Ihr Körper von einer starken Muskulatur? Durch einen Schnelltest wird Ihr Koordinationsvermögen getestet. Das stärkt Muskeln und Gelenke, sorgt für eine gute Haltung und tut der Figur gut. Ein Koordinationstest und eine Ganganalyse finden Sie am Bewegungsstand.

Stresstest:

Mittels eines Screening-Tests erfahren Sie, wie ausgeprägt Ihr erlebter chronischer Stress in den letzten drei Monaten war. Nach diesem Test ist eine Person dann chronisch gestresst, wenn sie sich viele Sorgen macht, überlastet und überfordert ist und keine Anerkennung für ihre Anstrengungen erhält.

Darüber hinaus im AK-Gesundheitstruck
(vor dem Haupteingang):

**Cholesterin und Triglyceride, Leberwert,
Blutdruck, Harnsäure und Gefäßalterbestimmung.**



In Kooperation mit dem Arbeits- und Sozialmedizinischen Zentrum Mödling