

JUBILARE

VIELEN DANK FÜR EUREN EINSATZ:

15 Jahre 03.02. Hans-Peter Warger
3 Jahre 02.02. Nina Pichler
02.02. Wolfgang Knop
11.02. Ayhan Akcay

GEBURTSTAG

ALLES LIEBE, GUTE UND GESUNDHEIT:

19.01. Melanie Sussitz
20.01. Özen Gökalp
24.01. Nadine Unterkofler
27.01. Ayhan Akcay
31.01. Günter Kabasser
The-Dung Tang
01.02. Stefanie Waltner
Dominik Petzold
02.02. Michaela Rüscher
03.02. Dominic Müller
09.02. Jürgen Fröhle
11.02. Ljiljana Kukric
14.02. Maria Burtscher

Alles Gute und vielen Dank für Euren Einsatz!
Andrea, Thomas & Edgar

Dr. Hammerschmidt

NÄCHSTE GEPLANTE SPRECHSTUNDEN:

Dienstag, 23.01.2018
Dienstag, 13.02.2018

Bitte immer bei Michael Burger anmelden!

NEWTICKER

AKTUELLE NEWS RUND UM CARINI

Zielpräsentation Jahresziele 2018

Tag: 25.01.2017 und 29.01.2017

Dauer: jeweils ca. ¾ Std.

Ort: Rundgang durch das Unternehmen
(Treffpunkt vor dem Schulungsraum)

Für weitere Informationen siehe Bericht
auf Seite 4

*Wer nicht mit dem zufrieden
ist, was er hat, der wäre auch
nicht mit dem zufrieden, was er
haben möchte.*

Berthold Auerbach

Redaktion:

Beate Felizeter
Elisabeth Herburger
Christina Wintschnig
Stefanie Grasl

Artwork:

Stefanie Waltner

Neuigkeiten aus dem Innovationsteam!

Pünktlich zum neuen Jahr, werde ich euch über aktuelle Themen aus dem Innovationsmanagement berichten.



In den vergangenen Wochen haben wir mit Christoph Nussbaumer zusammen unterschiedliche Ideen analysiert, weiterentwickelt und auf das Papier gebracht.

Daraus sind 3 neue Themen entstanden, die wir im Jänner/Februar 2018 umsetzen werden. Was

TIME FOR
SOMETHING
NEW!



sich hinter den Namen TIN-Label, Velluto u. Multiplo verbirgt, werdet ihr schon bald zu Gesicht bekommen. Eines der Themen wird speziell in der Newsletter Ausgabe Feb. 2018 präsentiert werden.

Wir freuen uns schon auf die ersten Musteretiketten und sind selbst schon sehr gespannt, wie die Umsetzung der Etiketten wird.

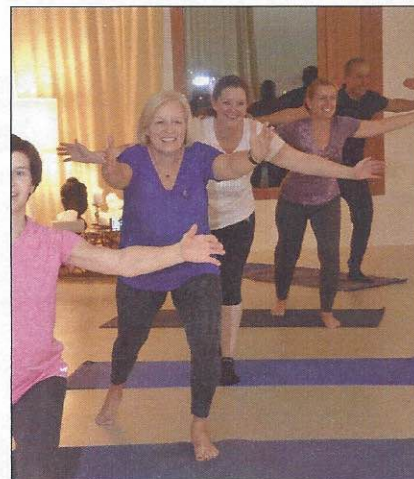
Auf viele weitere Innovative-2018-Ideen freu ich mich schon sehr!

von Ingomar Sturn

CARINI PILATES



Ein Gruppe von Mitarbeiterinnen, Andrea, Thomas und Edgar sowie Familienangehörige treffen sich jeweils am Dienstag nach der Arbeit zum gemeinsamen Pilates-Training. Unsere Pilatesinstruktoren Judith Grabher gestaltet die Stunden mit sehr großer Professionalität und ihre Leidenschaft für diese Methode ist immer gegenwärtig und spürbar. Das Training startete im September und dauert bis Ende März.



Was ist Pilates?

Pilates, auch Pilates-Methode genannt, ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräfti-

gung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Besonders gut eignet es sich für Vielsitzer und Freizeitsportler; da speziell hier die tiefliegende Muskulatur meist zu kurz kommt. Das Pilates-Training kann auf der Matte und an speziell entwickelten Geräten stattfinden. Bei Judith trainieren wir auf der Matte mit speziellen Hilfsmitteln, wie z. B. Ball oder Keulen. Erfunden hat Pilates der in Mönchengladbach geborene Joseph Hubert Pilates Anfang des 20. Jahrhunderts. Er nannte seine Methode zunächst Contrology, da es bei Pilates darum geht, die Muskeln mit Hilfe des Geistes zu steuern.



Was bringt Pilates?

Joseph Pilates sagte: „Nach 10 Stunden fühlen Sie den Unterschied, nach 20 Stunden sehen Sie den Unterschied und nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“ Ein besonders wertvoller Nebeneffekt des Trainings ist: Der Kopf konzentriert sich auf die Pilates Übung, der Körper auf die Muskelspannung. Das heißt: abschalten und durchatmen. Eine kleine Auszeit vom Alltag! Das gemeinsame wöchentliche Training gestaltet Judith sehr abwechslungsreich und fordert uns mit ihren Körperübungen „ghörig“. Ihre Art der Gestaltung, sie lässt auch meditative Gedanken zu den Übungen einfließen, macht aus jeder Pilatesstunde etwas besonders für Körper, Geist und Seele.

von Elisabeth Herburger