

Gesund und fit bei BMD

Gelebte Firmenphilosophie: „Geht's den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern gut, geht's der BMD gut!“

Dieses Motto prägt unsere Unternehmenskultur und steht im Zentrum unserer betrieblichen Gesundheitsförderung. Seit über 20 Jahre setzen wir auf Maßnahmen, die das Wohlbefinden unserer Mitarbeitenden stärken. Unser Ziel: ein Gesundheitsangebot, das sich leicht in den Arbeitsalltag integrieren lässt und aktiv zur Work-Life-Balance beiträgt. Gerade in der IT-Branche, wo sitzende Tätigkeiten dominieren, ist ein körperlicher Ausgleich essenziell. Rückenschmerzen, Verspannungen oder Bewegungsmangel sind häufige Herausforderungen – diesen wollen wir aktiv entgegenwirken. Deshalb fördern wir Bewegung in vielfältiger Weise und bieten zahlreiche Möglichkeiten, sich nach der Arbeit sportlich zu betätigen.

Bewegungsangebote

Unsere Angebote entstehen oft aus der Initiative unserer Mitarbeitenden selbst. Wer eine Idee hat, bringt sie ein



Gemeinsam hoch hinaus: Teamgeist und Herausforderung an der Kletterwand stehen beim Schnupperkletterkurs der BMD Mitarbeiter im Vordergrund.

Foto: BMD

– und viele übernehmen dabei sogar eine Trainerrolle. So leitet ein Kollege aus der Softwareentwicklung einen Schnupperkletterkurs oder eine Kollegin aus dem Produktmanagement Shaolin-Fit & Taiji, während eine Kollegin

aus dem Support Bewegungsvideos für kurze Büro- und Homeoffice-Übungen gestaltet hat. Diese Beteiligung sorgt nicht nur für ein abwechslungsreiches Programm, sondern stärkt auch das Gemeinschaftsgefühl.

Sportraum steht für individuelles Training oder geführte Kurse wie Rückenfit-Training zur Verfügung. Wer aufs Auto verzichten möchte, kann auf einen Pool an E-Bikes zugreifen und den Heimweg sportlich gestalten.

Gesundheit und Wohlbefinden unserer Mitarbeitenden liegen uns am Herzen – denn nur wer sich wohlfühlt, kann sein Bestes geben! WERBUNG

Fit durch den Arbeitstag

Wichtig dabei ist uns immer, dass sich die Bewegungsangebote leicht in den Arbeitsalltag integrieren lassen. Mit der BMD Bewegungsarena rund um unseren Hauptsitz in Steyr können Spaziergänge oder Joggingrunden leicht in der Mittagspause oder direkt nach der Arbeit absolviert werden. Unser firmeneigener

KONTAKT

BMD SYSTEMHAUS GesmbH
Sierninger Straße 190
4400 Steyr
bmd@bmd.at
www.bmd.com



Nachhaltig unterwegs: Mit dem E-Bike entspannt zur Arbeit. Bei der BMD steht ein Pool an Leihrädern zur Verfügung.



**BUSINESS
SOFTWARE**