

Gesundheits-Momente für zu Hause!

Training der Balance schützt vor Stürzen

Der Forstmann braucht ein gutes Gleichgewicht für und bei seiner täglichen Arbeit im Wald. Der oft unebene Waldboden verlangt (unbewusst) viel Gleichgewichts-Arbeit vom Körper. Durch das Tragen der Knöchelhohen Arbeitsschuhe ist ein Ausbalancieren der Füsse viele Stunden am Tag eher vernachlässigt und darum ist folgende Übung ein gutes Training für Eure Koordination und das Gleichgewicht. Viel Spass dabei!

Eure Ulli Krebs

Ulli Krebs

Gerne besuche ich euch bei euren arbeiten im Wald und gebe euch Tipps und Tricks für einen gesunden Arbeitsalltag.

Weitere Informationen zu Ergonomie-Lektionen in eurem Wald erhält ihr bei Christian Zollinger, 052 224 27 20 christian.zollinger@bd.zh.ch

Einbeinstand



Dauer der Übung etwa 30 Sekunden bis 1 Minute – einbeinig ausbalancieren. Dann Seitenwechsel.

Noch ein Tipp:

Je weicher der Untergrund umso schwieriger wird die Übung. Auch das Schliessen der Augen erschwert die Übung.



Holzbau

Vergaberecht im Holzbau

Veranstaltung am 4. April 2017

Lignum Zürich informiert anhand eines aktuellen Baubeispiels am 4. April in Horgen über das Vergaberecht im Holzbau und stellt dabei die Frage ins Zentrum, welche Möglichkeiten die öffentliche Hand hat, um lokale Unternehmer und Holzressourcen zu berücksichtigen.

Am Beispiel der neuen Wohnüberbauung auf dem Strickler-Areal in Horgen mit 44 Wohnungen führt Lignum Zürich am Dienstag, 4. April 2017, ab 15.30 Uhr eine Veranstaltung zum Thema «Vergaberecht im Holzbau» mit Besichtigung durch. Realisiert wurde bei diesem Beispiel eine Holzfassade.

Das Holz dafür kam aus dem Horgener Wald und wurde von lokalen Unternehmern verbaut.

Detailinformation und Anmeldung auf www.lignum-zh.ch

Fachforum «Zukunft Holzbau»

Zum zweiten Mal nach 2015 organisierte energie bewegt winterthur ebw unter dem Patronat von Lignum Zürich am 10. März 2017 im Rahmen der Sonderausstellung «clever leben und bauen» an der Winterthurer Frühlingmesse WOHGA das 2. Fachforum «Zukunft Holzbau». Vor über 50 interessierten Zuhörerinnen und Zuhörern gaben führende Fachleute der Zürcher Holzszene einen faszinierenden Einblick in die Welt des Holzbaus.