

Gesundheitsfürsorge

Aktionswoche zum Thema „Rücken“

Um die eigene Gesundheit kann sich nur jede und jeder Einzelne selbst kümmern. Gleichwohl möchte das Personalmanagement in regelmäßigen Abständen Anstöße geben, sich mit dem Thema Gesundheit auseinanderzusetzen. Da Rückenschmerzen ein echtes „Volksleiden“ und auch einer der häufigsten Gründe für Krankmeldungen sind, haben wir Anfang Juli eine Aktionswoche zur Rückengesundheit durchgeführt. Partner dieser Aktion waren das Gesundheitszentrum medora und die Barmer GEK.

Insgesamt 60 Kolleginnen und Kollegen haben am sogenannten „back-check“ teilgenommen. Dabei wurde in individuellen 15-minütigen Terminen die Kraft ihrer Bauch- und Rückenmuskulatur gemessen und analysiert, ob beide ausreichend sind und in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander stehen. Ein kurzes Auswertungsgespräch mit vielen praktischen Tipps rundete den Termin ab. An dieser Stelle einen herzlichen Dank an die Mitarbeiterinnen von medora für die freundliche und kompetente Beratung!

Wichtig!

Für alle Kolleginnen und Kollegen, die die angebotenen Termine nicht wahrnehmen konnten oder vielleicht erst nachträglich Interesse an dem Thema entwickelt haben, halten wir Gutscheine für den „back-check“ bereit. Sie können damit Ihren individuellen Termin direkt mit dem medora im Allee-Center vereinbaren. Ein Angebot, das vor allem auch unseren KOM-Fahrern entgegen kommen soll.

Den Abschluss der Aktionswoche bildete ein Vortrag zum Thema Aufbau Wirbelsäule, ihrer

Belastungen und der Möglichkeiten, diese zu reduzieren. Im Mittelpunkt der Nachfragen und Diskussionen stand hier das Thema, wie man seinem Rücken im Arbeitsalltag dadurch Entlastung verschaffen kann, indem man unterschiedliche Haltungen (z.B. Sitzen/Stehen) einnimmt.

Wir fördern Ihre Fitness!

An dieser Stelle möchte ich Sie noch einmal auf unsere fortlaufenden Angebote hinweisen. Allseits bekannt und beliebt ist das physiotherapeutische Angebot von Herrn Fuchs, das sowohl präventive als auch Notfall-Behandlungen umfasst. Darüber hinaus fördern wir nach wie vor das gesundheitsorientierte Training in einem Fitnessstudio. Mit fünf Remscheider Studios haben wir sogar spezielle Konditionen vereinbart. Genauere Informationen erhalten Sie bei Ihrem zuständigen Personalbetreuer.

Lassen Sie sich überraschen, welches Thema wir als nächstes für Sie bereithalten. Ich würde mich freuen, wenn Sie unser Angebot wieder so zahlreich annehmen. Über die Details werden wir Sie rechtzeitig informieren.

Jakob Schulze



Kollegin Julia Hutter beim „back-check“