Rückenfit Seminar im Gesundheitsmanagement bei Elektro Nothwang

Im April fand bei der IKK die 1 Seminarreihe im Gesundheitsmanagement für die Mitarbeiter statt.

Die Firma Elektro Nothwang startete in diesem Jahr mit dem Gesundheitsmanagement im Betrieb. *„Nur gesunde und ausgeglichene Mitarbeiter können volle Leistung in einem Handwerksbetrieb bringen“,* so Frank Nothwang, Chef und Geschäftsführer von Elektro Nothwang aus Owen. Somit liegt es auch ein bisschen in der Hand der Betriebsinhaber, Vorsorge dafür zu leisten, dass die Mitarbeiter nach ihrer Gesundheit schauen und präventiv geschult werden.

Herr Bacher von der IKK begrüßte das komplette Mitarbeiterteam in den Nürtinger Seminarräumen bei der IKK. Im Anschluss stellte die Referentin und Diplom Sportlehrerin Frau Fink das Rückenfit Programm vor, und startete auch gleich mit der Analyse der Schwachstellen am Rücken. Viele Ursachen, wie z. B. wenig Bewegung, schwache Muskulatur, einseitige Bewegungen, nicht rückengerechte Körperhaltungen führen zu Rückenproblemen. In Zahlen, Daten und Fakten wurde dies erläutert . Das Vier-Säulen-Modell zur Rückengesundheit, welches durch Körperhaltung, Haltungswechsel, Muskelpflege und psychische Balance der Verbesserung und Prävention dient wurde von der IKK entwickelt und ausgearbeitet, und praxisnah den Seminarteilnehmern erklärt.

Im Anschluss daran folgten praktische Übungen an den vorgefundenen Schwachstellen, als auch tägliche Übungsaufgaben und Tipps für den Erhalt einer gesunden Wirbelsäule und Rücken.
Das Resümee des Nachmittages war, dass bereits mit wenig Zeitaufwand und täglichen Übungen ein Vielzahl von Rückenschmerzen behoben werden kann, sowie das richtige haushalten mit seinen Körperkräften.

Ein herzliches Dankeschön an die IKK, Herrn Bacher und Frau Fink, die uns so herzlich empfangen haben, sowie für das Gastgebergeschenk, das uns an unsere Hausaufgaben erinnern soll.

Text erstellt: Claudia Nothwang
11.05.2013 – cn