

Pressemitteilung

20.11.2018

Gesundheit geht durch den Magen

Mitarbeitende der Kinder- und Jugendhilfe der Rummelsberger Diakonie in Donau-Ries lernen bei Gesundheitstag Kochen, Yoga und Rückenübungen

Nördlingen – Schnelles Kochen für Berufstätige, Power Yoga und ein Test zur Rückengesundheit – einen Tag lang stand bei den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Kinder- und Jugendhilfe der Rummelsberger Diakonie in Donau-Ries alles unter dem Motto „Gesundheit“. Der Tag in Nördlingen wurde in Zusammenarbeit mit der AOK veranstaltet.

„Der Rummelsberger Diakonie ist es wichtig, gesunde und motivierte Mitarbeitende zu haben“, sagt Diakon Thomas Grämmer, Regionalleiter der Kinder- und Jugendhilfe Südwestbayern. „Deshalb weiten wir seit einigen Monaten unser Betriebliches Gesundheitsmanagement aus.“ Ein Team aus Fachkräften der Rummelsberger Diakonie befragte zunächst die Mitarbeitenden nach ihren Wünschen und wertete die Antworten aus. Daraus entstanden erste Angebote, wie ein Lauftreff, ein Fahrradausflug oder gemeinsames Wandern.

Ende Oktober fand ein Gesundheitstag in Zusammenarbeit mit der AOK statt. Angeboten wurden Kurse zur Ernährungsberatung, Power Yoga und Rückenschule. Auch das AOK-Messmobil war vor Ort. In einer halben Stunde konnten sich die Mitarbeitenden „durchchecken“ und zum Beispiel ihre Rückengesundheit testen lassen. Alternativ konnten sie zwischen einer Körperfettmessung oder einem Stressbelastungstest wählen.

Gleich in der Früh wurde ein komplettes gesundes Menü mit einer Ernährungsberaterin gekocht. Eine Erzieherin war so begeistert, dass sie es umgehend für ihre Kinder zum Mittagessen nachkochte. Mittags ging es mit Power Yoga für jedermann weiter. Bei der Rückenschule waren, im Gegensatz zum Yoga, einige männliche Mitarbeiter vertreten. Alle hatten ihren Spaß an den Übungen mit dem Theraband, einem elastischen Fitnessband. Bisher fristete es bei den meisten Mitarbeitenden der Rummelsberger Diakonie ein unbenutztes Dasein in der Schublade.

Die erfahrenen Trainer trugen durch ihre motivierende Art und anschauliche Übungen viel zu einem gelungenen Tag bei. Die Resonanz der Teilnehmenden war durchweg positiv. Bei einem – natürlich gesunden – Imbiss tauschten sich alle über die Aktionen aus.

Das Team des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) wertet nun die Rückmeldungen zu dem Tag aus. „Ich finde das einen tollen Ansatz. Die Mitarbeitenden können ihren Arbeitsplatz und die Gesundheitsangebote selbst gestalten“, sagt Regionalleiter Thomas Grämmer. Im kommenden Jahr sollen voraussichtlich zwei Kurse zur Gesundheitsförderung angeboten werden.

Pressemitteilung

Friederike Kattinger- Mayer (2.565 Zeichen)

Ansprechpartnerin

Claudia Kestler

Telefon 09128 50 2263

Mobil: 0151 41872872

E-Mail kestler.claudia@rummelsberger.net

Fotos und Bildunterschriften

(druckfähige Fotos finden Sie auf rummelsberger-diakonie.de/presse)



Beim Gesundheitstag kochten die Mitarbeitenden der Kinder- und Jugendhilfe Südwestbayern gemeinsam ein komplettes Menü. Andrea Scharr war für die Suppe zuständig. Foto: Meike Wiedemann