

Gesundheit im Mittelpunkt

Vossloh-Mitarbeiter kämpfen gegen ihren inneren Schweinehund

WERDOHL ■ Nach dem Start in das betriebliche Gesundheitsmanagement im vergangenen Jahr findet seit dem 30. Mai bei Vossloh bereits die dritte Gesundheitswoche statt. Gemeinsam sagen die Mitarbeiter unter dem Motto „Halt Dich Fit“ ihrem inneren Schweinehund den Kampf an und arbeiten aktiv an einem gesunden Lebensstil.

Für die dritte Vossloh fit@work-Gesundheitswoche konnte der Chefarzt der Abteilung Sportmedizin der Sportklinik Hellersen, Dr. Jakob, gewonnen werden. Gemeinsam mit seinem fünfköpfigen Team hat er an zwei Tagen Fitness- und Gesundheits-CheckUps angeboten. Die Mitarbeiter konnten ihre Leistungsfähigkeit ermitteln lassen und viele Tipps zu ihrer sportlichen Aktivität erhalten. Auf der Betriebsversammlung am Montag hatte Dr. Jakob bereits einen Vortrag zum Thema „Bewegung und Gesundheit“ gehalten.

Um die vielen guten Vorsätze nun in die Tat umzusetzen, werden die Mitarbeiter mit Unterstützung der Turbo-Schnecken aus Lüdenscheid in den kommenden zehn Wochen laufend oder per Nordic-Walking erkunden.

Aber nicht nur auf dem sportlichen Wege will das Unternehmen seine Mitarbeiter bei der Überwindung des Schweinehundes unterstützen. Ab dem 10. Juni wird in den firmeneigenen Räumen ein Weight Watchers At Work-Kurs starten, bei dem einige Mitarbeiter gemeinsam ihre überschüssigen Pfunde loswerden und sich in Zukunft gesünder ernähren wollen. Unterstützt wird dieser Kurs durch die eigene Werkskantine, die schon seit der letzten Gesundheitswoche täglich ein kostenloses Obstangebot zur Verfügung stellt. Hier wird in den nächsten Wochen nach den Rezepten von Weight Watchers der Kochlöffel geschwungen.



Die Mitarbeiter arbeiten aktiv an einem gesunden Lebensstil.