

# Erfolgreicher Tag der Gesundheit bei FIT

**Umfangreiches Informations- und Veranstaltungsprogramm für Mitarbeiter der FIT-Bildungseinrichtungen in Magdeburg**

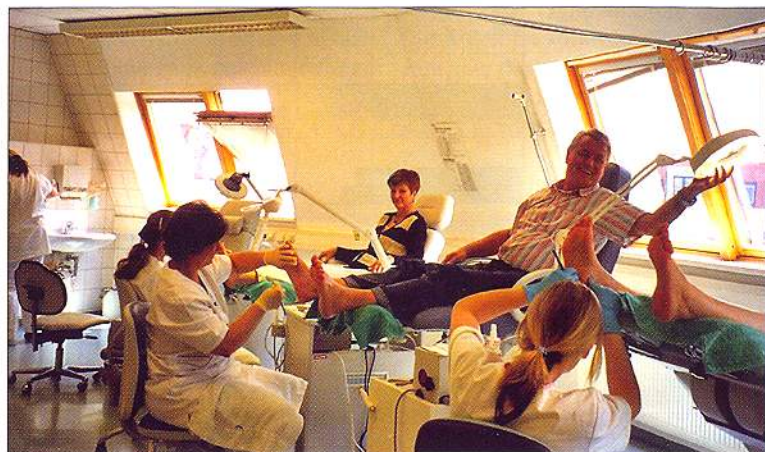
**Magdeburg.** „Wir bei FIT machen und halten uns fit“ - Unter diesem Motto stand der erste Tag der Gesundheit, der kürzlich für die Mitarbeiter der FIT-Bildungseinrichtungen in der Halberstädter Straße 42 in Magdeburg stattfand. Zum Testen, Ausprobieren und Mitmachen gab es verschiedene Aktionen rund um die Themen Prävention, Sport und Wellness. Die einzelnen Angebote waren in verschiedenen Räumen des Hauses zu einem Parcours aufgebaut, der von den Angestellten abgelaufen werden konnten, so dass der Tag zu einem aktiven Erlebnis für alle wurde.

Am Anfang des Parcours stand die Station „Mini-Check-up“. Hier fand die Messung der Herz-Kreislauf- und Fettwerte sowie des Blutzuckers durch die zuständige Betriebsärztin Dipl. med. Sonja Werner vom Institut für Arbeit- und Sozialhygiene und Teilnehmerinnen der Ausbildung Medizinisch-technische Laboratoriums-

sassistenten an der FIT-Ausbildungs-Akademie statt. In individuellen Gesprächen wurden jedem Mitarbeiter die Ergebnisse mitgeteilt sowie Anregungen und Empfehlungen ausgesprochen.

Der Betreiber der Fitness- und Wellnesseinrichtung Life im Herrenkrug in Magdeburg, Jörg Düniß, bot gemeinsam mit einer Mitarbeiterin einen Muskelfunktions- und Fitness-test an. Die Ergebnisse bekam jeder schwarz auf weiß ausgedruckt, um zu verdeutlichen und zu motivieren, mehr für seinen Körper und seine Gesundheit zu tun. Der Grundstein, sofort damit zu beginnen, wurde im Nebenraum mit einer Probestunde für Flexi Bar, wo alle feststellten, dass es gar nicht so einfach ist, den Stab zum Vibrieren zu bringen, und der Einladung zu einem vierwöchigen kostenlosen Probetraining im Life gelegt.

Rege Nachfrage herrschte an den Stationen Allergieberatung und



**Schüler der Ausbildungsrichtung Podologie waren für Fußbehandlung und Fußmassage eingesetzt.**

Hautanalyse. Dr. Gerhard Patz diagnostizierte bestehende Allergien. Die Leiterin der Rosen-Apotheke Martina Kirsch ermittelte mit einem Messgerät denn Fett- und Feuchtigkeitswert der Haut und gab Tipps für die hauttypgerechte Gesichtspflege. In mehreren Räumen stand das Thema „Wellness“ im Mittelpunkt. Hier konnten die FIT-Mitarbeiter verschiedene Anwendungen ausprobieren, sich verwöhnen lassen und informieren. Chinesische Massagen wurden von Buyin Zheng, einem Dozenten, angeboten und Hot-Stone-Massagen von Sandy Scheer, ebenfalls einer Dozentin des Hauses sowie von Kerstin Gorgas, einer Teilnehmerin der Ausbildung Vitalassistenz. Schüler der Ausbildungsrichtung Podologie waren für Fußbehandlung und Fußmassage eingesetzt. Eine Einführung und Probestunde zu Yoga führte Susanne Grothe, die Yoga-Lehrerin ist, durch. Abgerundet wurde das Programm durch das Angebot einer Ernährungsberatung von den Mitarbeitern

der BARMER Ersatzkasse Ina Liebecke und Edgar Friedrich. In lockeren Gruppengesprächen wurden die FIT-Mitarbeiter zum Thema „Gesunde Ernährung“ beraten und informiert. Am reich gedeckten Tisch konnten die empfohlenen Lebensmittel gleich probiert werden, um das Gehörte besser zu Verinnerlichen. Gerd König von der Berufsgenossenschaft Feinmechanik und Elektrotechnik erläuterte Aufgaben und Leistungen der Berufsgenossenschaft sowie Unfallstatistiken. Des Weiteren ging er auf Berufskrankheiten, Unfallschwerpunkte am Arbeitsplatz und Verhalten bei Arbeits- und Wegeunfällen ein.

Der Tag klang mit einem Besuch der Ballettaufführung „Love Story“ im Theater Magdeburg aus. Bei allen FIT-Mitarbeitern ist der erste Tag der Gesundheit durchweg auf positive Resonanz gestoßen. Inhalte und Organisation haben überzeugt. Jetzt liegt es an jedem selbst, das Motto „Wir bei FIT machen und halten uns fit“ in Zukunft umzusetzen. ■



**Besonders gefragt war auch die Ernährungsberatung. In lockeren Gruppengesprächen wurde zum Thema „Gesunde Ernährung“ beraten und informiert. Die empfohlenen Lebensmittel konnten die FIT-Mitarbeiter gleich probieren.**