

Juli 2018

Alles rund um die Gesundheit

Den Gesundheitstag am 13. Juni haben in diesem Jahr unsere Azubis organisiert. Schon um 7 Uhr gings los mit den Vorbereitungen des gesunden Frühstücks. Frisches Ost und Gemüse, belegte Brote und Käsespieße standen dann pünktlich für alle Teilnehmer bereit.

Gern nahmen die Mitarbeiter von Wackler die unterschiedlichen Angebote der Kaufmännischen Krankenkasse (KKH) an, um die eigene Fitness und Gesundheit zu checken. Mit der Rauschbrille durchliefen sie einen Parcours um Hütchen und auf gerader Linie, sie mussten einen Kugelschreiber aufheben und Klötze aufeinanderstapeln.

Zudem konnten die Teilnehmer ihre Lungen mit einem Lungenfunktionstest untersuchen sowie das Körperfett und ihre Handkraft messen lassen. Dehnungs-, Kraft- und Auflockerungsübungen mit dem Fitnessband, das jeder Teilnehmer im Anschluss mitnehmen konnte, sorgten für jede Menge Spaß. *„Eigentlich wissen wir ja alle, dass wir uns mehr bewegen und Sport machen sollten, um fit und gesund zu bleiben. Das wünschen wir uns auch für unsere Mitarbeiter, weswegen wir jedes Jahr einen Gesundheitstag veranstalten“*, erklärt Gabriele Schwarz, Prokuristin und Ausbildungsverantwortliche der Schwarz-Gruppe.