

Gesundheitstag im Herz-Jesu-Haus

Niederfell. Am 7.11.2018 hat im Herz-Jesu-Haus Kühr ein Gesundheitstag für Mitarbeiter stattgefunden. Über den ganzen Morgen bis in den Nachmittag hinein, nahmen rund 130 Mitarbeiter an ganz unterschiedlichen Mitmach- und Informationsangeboten teil. Von Rücken- und Wassergymnastik über Venenfunktionsmessung, Ernährungsberatung und Massagen, wurden Einblicke in ganz unterschiedliche Bereiche der Gesundheitsförderung geboten. Die über 100 Anmeldungen bezeugten das große Interesse seitens der Mitarbeiter.

Der Gesundheitstag findet alle zwei Jahre statt und wird bereits seit einigen Jahren von der Mitarbeitervertretung (MAV) des Herz-Jesu-Hauses organisiert. Neben den angebotenen Kursen und Informationsangeboten bietet er auch die Möglichkeit für Begegnung und Austausch unter den Mitarbeitern. Bei Säften und gesunden Snacks aus Obst und leckerem Gemüse ließen die Teilnehmer ihr Programm ausklingen. „Es war wie immer ein voller Erfolg! Wir haben hier nur zufriedene Teilnehmer gesehen, die lächelnd aus den Kursen kamen“ freut sich Beatrix Meidt, Mitglied der MAV.

Gesundheitsförderung spielt aber nicht nur an diesem einen Tag eine Rolle, denn auch über das gesamte Jahr verteilt gibt es im Herz-Jesu-Haus von Yoga über Wassergymnastik und Qi Gong zahlreiche Fitness-Kurse, die von den Mitarbeitern wahrgenommen werden. „Bewegung und Gesundheit sind uns sehr wichtig! Denn nur wer körperlich bewegt bleibt, kann auch in der geistigen Arbeit beweglich und flexibel sein“, so Claudia Schönershoven, Pädagogische Leiterin des Herz-Jesu-Hauses. Wir bedanken uns für die tolle Organisation durch die Mitarbeitervertretung und für das Engagement der einzelnen Kursleiter und Referenten.

