

Radeln auf dem Smoothie Bike



März 2018 - Bereits zum zweiten Mal konnten sich unsere Mitarbeiter über die Durchführung eines Gesundheitstages in Kooperation mit der Krankenkasse Barmer freuen. Dabei lag der Schwerpunkt auf präventiven Maßnahmen zur Vermeidung von Stress und typischen körperlichen Arbeitsbeschwerden.

In diesem Jahr wurden fünf Aktionen angeboten, an denen die Mitarbeiter während ihrer Arbeitszeit teilnehmen konnten. Mit einem Zeitkontingent von insgesamt 60 Minuten war es möglich, mehrere Aktionen über den Tag verteilt durchzuführen. So konnten die Teilnehmer der Aktion „Smoothie-Bike“ auf diesem mittels Trittkraft verschiedene Smoothies zubereiten und verkosten. Bei den Teilnehmern der „Rückenanalyse“, der „Fitness-Waage“ und des „Balance-Check“ wurden stattdessen Messungen vorgenommen, welche Rückschlüsse auf die körperliche Gesundheit und einen möglichen Handlungsbedarf zuließen. Der „Hautcheck“ als fünfte und begehrteste Aktion ersparte vielen Mitarbeitern lange Wartezeiten beim Hautarzt.

Warum wir als Unternehmen diesen Tag eingeführt haben ist leicht zu beantworten. Zum einen sollen unsere Mitarbeiter wissen und erleben, dass ihre Gesundheit ihrem Arbeitgeber am Herzen liegt und zum anderen wollen wir mit solchen Aktionen unseren niedrigen Krankenstand aufrechterhalten, wenn nicht sogar weiter reduzieren. Auch im nächsten Jahr wird wieder ein Gesundheitstag stattfinden für den die Mitarbeiter bereits jetzt Vorschläge machen können.

Quelle: <https://www.ruhlamat.com/de/unternehmen/news/radeln-auf-dem-smoothie-bike>

Links

[1] <https://www.ruhlamat.com/sites/default/files/images/news/smoothie-bike.jpg>