

Pressemitteilung vom 24. April 2023

Ein Nachmittag für die Gesundheit



Die Sparkasse Gladbeck veranstaltete am 19. April 2023 einen betrieblichen Gesundheitsnachmittag für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter.

An diesem Nachmittag hatten die Teilnehmenden hierbei die Möglichkeit sich intensiv über gesundheitliche Themen und gesunde Lebensweisen zu informieren.

Das Team des betrieblichen Gesundheitsmanagements begleitete die ca. 60 Teilnehmenden.

Die Kolleginnen und Kollegen konnten sich an diesem spannenden Nachmittag an verschiedenen Ständen zum Thema Gesundheit informieren oder auch an Mitmach-Aktionen teilnehmen. Individuelle Beratungen wurden gleichfalls angeboten.

Folgende Gesundheitspartner haben uns bei der Gestaltung tatkräftig unterstützt:

GLEICHGEWICHT
Praxis für Ernährungsberatung und -therapie Eva Blömer

Die Praxis für Ernährungsberatung und -therapie Eva Blömer war mit zwei Ernährungsthemen zu Gast.

- Gesunde Mittagspause
- Brain Food-Station

BARMER

Die Barmer Gesundheitskasse war mit vier unterschiedlichen Gesundheitsthemen vertreten:

- **Balance-Check**
Mit Hilfe einer Infrarotmessung über einen Ohrclip wird Ihre individuelle Stressbelastung und Regenerationsfähigkeit anhand der Herzratenvariabilität ermittelt.
- **EMS-Muskeltonus-Messung**
Mittels Oberflächenelektroden, die schmerzfrei auf die Haut geklebt werden, wird die Muskelspannung der Muskelfasern erfasst.
- **Smoothie-Bike**
Volle Kraft für den gesunden Smoothie: Mit der Pedal-Kraft des Smoothie-Bikes mixen Sie sich Ihren vitamin- und vitalstoffreichen Smoothie aus Obst und Gemüse.
- **Reaktionsbrett**
Auf einem mit Lichtfeldern ausgestatteten Reaktionsbrett können Sie spielerisch Ihre Reaktionsgeschwindigkeit testen und mit Ihren Kolleginnen und Kollegen einen kleinen internen Wettbewerb starten.



Adi Raible, bekannt unter Adi´s Sportstube, legte sein Augenmerk auf die Beine und Füße.

- **Venenvermessung**
Mittels einer Venenvermessung wird die Gesundheit Ihrer Gefäße beurteilt und eventuelle Störungen des Blutkreislaufes ermittelt.

Elefanten-Apotheke



- **Messung Blutdruck und Blutzuckerspiegel**
Die Elefantenapotheke checkte den Blutdruck und der Blutzuckerspiegel.



Unser Gesundheitspartner BUK-Familienservice war mit drei unterschiedlichen Gesundheitsthemen dabei.

- **Balanceboard-Mitmachaktion**
Auf einem Balanceboard können Sie Ihr Gleichgewicht testen und Ihre Balance bei den täglichen Anforderungen des Alltags finden.
- **Simulationsbrillen**
Mittels einer Simulationsbrille werden die Themen „Zu viel Alkohol“, „Drogenkonsum“ oder „Schläfrigkeit“ und die damit verbundenen Folgen aufgegriffen.
- **Achtsamkeit to go**
Auszeiten im täglichen Alltag sind wichtig. Mittels einer kleinen „Bohnengeschichte“ erfahren Sie mehr zum Thema Achtsamkeit.



- **Faszientraining**
Nicole Twiehaus, ausgebildete Yoga-Lehrerin bot in mehreren Runden ein Faszientraining an, um dem Bürojob geschuldeten - Verspannungen und Verklebungen zu lösen.



- **Saft-Bar**
Das Team des betrieblichen Gesundheitsmanagements eröffnete eine Saft-Bar im 9. OG. Dort erhielt man ein fruchtiges Getränk seiner Wahl. Wer den Aufstieg in 9. OG zu Fuß erklomm, erhielt als Belohnung noch ein sportliches Geschenk.

Vorstand und alle Teilnehmenden waren sich zum Ende der Veranstaltung einig, dass der Gesundheitsnachmittag rundum eine gelungene Veranstaltung war. Maßgeblich dazu beigetragen, hat das tolle Engagement der beteiligten Partner und Firmen.

Herzlichen Dank dafür!

Ansprechpartner bei Rückfragen:

Mathias Bludau

Vorstandsunterstützung
Referent Marketing / Öffentlichkeitsarbeit
Sparkasse Gladbeck

Telefon 02043 271-343

Telefax 02043 271-266

Mail: mathias.bludau@sparkasse-gladbeck.de

Sparkasse Gladbeck
Friedrich-Ebert-Straße 2
45964 Gladbeck
www.sparkasse-gladbeck.de

Telefon: 02043 271-0

E-Mail: info@sparkasse-gladbeck.de