

Bewegte Mittagspause – Stressfrei in die zweite Tageshälfte

Am 18./19. Mai startete das neue Kursangebot.

Basierend auf einem Vorschlag einer Kollegin von BK Giuliani hat die BKK Vital mit Unterstützung der Personalleitung und in Kooperation mit dem externen Berater Dr. Jörg Dahlhaus ein Kurskonzept entwickelt, das mehr Bewegung in den Arbeitsalltag bringt. Außerdem werden praktische Schnell-Entspannungstechniken vermittelt und trainiert. Eine individuelle Stress-Level-Messung zu Beginn des Kurses und am Ende bietet die Möglichkeit einer Effektivitätskontrolle.

Das Gesundheitsthema Entspannung/Stressprävention wird auch in die Gesundheitstage im Herbst integriert werden.



Die Kantine beteiligt sich außerdem mit einer Sonderaktion „Brain Food“.

Roland Kramer und Bernhard Rettler wünschen allen Teilnehmern viel Erfolg bei der Umsetzung der Kursinhalte!

**Gruppenbild mit (fast nur) Damen:
am 19. Mai startete die Ludwighshafener Gruppe
(v.l.n.r.) Personalleiter Bernhard Rettler, Dr. Jörg Dahlhaus (ext. Berater),
Ingrid Scheffel (BKK Vital), Sigrid Brachhold, Kornelia Misch,
Susanne Mappes, Kondja Kronen, Susanne Hemmerich, Claudia Galeotti,
Petra Steiner, Trainerin Bina Widera, Roland Kramer (Leiter BKK Vital LU)**