



### Langmatz bewegt sich

Das Angebot "Bewegte Pause" wurde auf die Elektromontage und das Vertriebs- und Servicezentrum erweitert.

Auf Grund der guten Rückmeldungen wurde die bewegte Pause in der Schrankmontage bis Ende April verlängert! Neu aufgenommen wurde das Angebot seit Februar auch in der Elektromontage. Hier findet ebenfalls bis Ende April ein wöchentliches Training statt.

Seit Anfang des Jahres findet die bewegte Pause auch in der Finkenstraße statt. Hier beteiligen sich alle Mitarbeiterinnen & Mitarbeiter begeistert an der Aktion!

Das heißt, dass sich ca. 80 Personen regelmäßig in Ihrer Pause bewegen! Denn, nur regelmäßige Bewegung wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus!

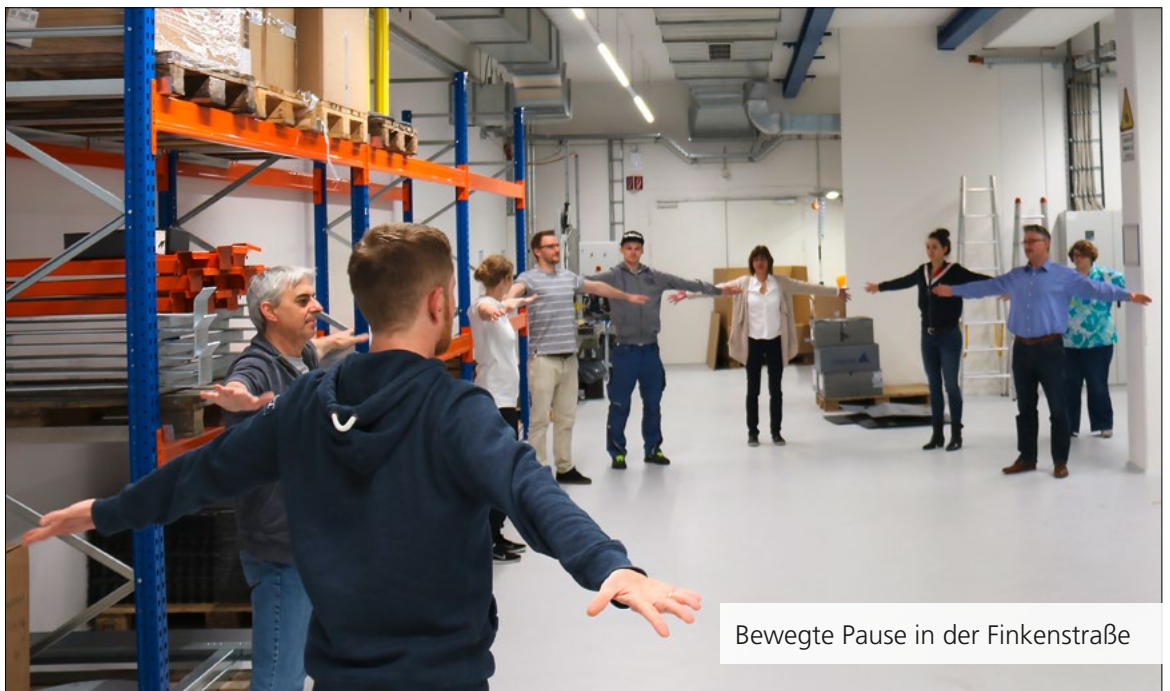
Wir suchen Multiplikatoren!!

Unser Bestreben ist es, in Zukunft einen oder mehrere Kolleginnen & Kollegen, die z. B. schon in ei-

nem Verein als Trainer aktiv sind, zu finden, die die bewegte Pause anleiten, damit sie auch in Zukunft regelmäßig durchgeführt werden kann.

Wer hierzu Interesse hat möchte sich bitte beim BGM-Team melden. Wir freuen uns auf Ihre Mitarbeit!

*Angelika Schubert | Koordinatorin  
Gesundheitsmanagement*



Bewegte Pause in der Finkenstraße

## Trainingsangebot

# Besondere Konditionen für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Für Ihr individuelles Training hat der Betriebsrat für alle Langmatz Mitarbeiterinnen & Mitarbeiter im Dorivita und bei Medisport besondere Konditionen ausgehandelt:

**DoriVita Sport & Wellness** im Dorint Sporthotel, Mittenwalder Str. 59, Garmisch-Partenkirchen

- Nachlass 20 % auf die Mitgliedschaft

**Medisport Garmisch** Physiotherapeutisches Zentrum, Zugspitzstr. 72, Garmisch-Partenkirchen

- Nachlass 5,00 EUR auf 10er Karte = 65,00 EUR + 25,00 EUR einmalig für Geräteeinweisung

Durch Vorzeigen des Langmatz-Mitarbeiterausweises erhalten Sie die speziellen Konditionen.

Bitte beachten Sie die entsprechenden Flyer in den Schaukästen!

Wer Interesse hat möchte sich bitte selbst anmelden.

Angelika Schubert | Koordinatorin  
Gesundheitsmanagement



Als Mitarbeiter der Firma LANGMATZ erhalten Sie auf unsere Mitgliedschaften einen Preisnachlaß von 20 %.

Die Mitgliedsbeiträge.		Die Pakete.	
<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>29€</b></p> <p>4 Wochen</p> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p><b>LEISTUNGEN</b> <b>2 Pakete Ihrer Wahl</b></p> <p><small>Für Studenten, Schüler, Azubis &amp; Praktikanten</small></p> <p><b>gütig zu allen Öffnungszeiten</b></p> </div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 60px; height: 60px; margin: 0 auto; display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="text-align: center;"> <p><b>49€</b></p> <p>4 Wochen</p> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p><b>LEISTUNGEN</b> <b>2 Pakete Ihrer Wahl</b></p> <p><b>gütig zu allen Öffnungszeiten</b></p> </div>	 <p><b>Sport</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cardio Training</li> <li>• Kraft Training</li> <li>• Functional Training bis 30 Kurse pro Woche</li> <li>• IndoorCycling</li> <li>• Sportdrinks</li> </ul>	 <p><b>Wellness</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saunalandschaft</li> <li>• Aufguss-Sauna 90°C</li> <li>• Licht &amp; Aroma Sauna 65°C</li> <li>• Dampfbad 45°C</li> <li>• Whirlpool 37°C</li> <li>• Relaxen Indoor &amp; Outdoor</li> </ul>
		 <p><b>Schwimmbad</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportschwimmbad 25°C</li> <li>• Wasserattraktionen</li> <li>• Aquakurse</li> <li>• Große Sonnenterrasse</li> </ul>	<div style="background-color: #ff69b4; padding: 5px;"> <p><b>Die ClubFee</b></p> <p>In der monatlichen 'ClubFee' von 3 € sind enthalten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10% Nachlass auf Speisen &amp; Getränke in allen DoriVita Clubs</li> <li>• Gesundheitschecks, Trainingsrechecks, Fettmessung</li> <li>• Alle DoriVita Einzelleistungen stark ermäßigt.</li> <li>• Bargeldloser Zahlungsverkehr</li> <li>• Die Gutscheine für alle 'Club-Highlights' erhalten Sie monatlich kostenfrei per Mail.</li> </ul> </div>
<p><b>4-wöchentliche Kündigungsoption</b> Sie möchten sich Ihre zeitliche Flexibilität erhalten? Dann wählen Sie die 4-wöchentliche Kündigungsoption und zahlen nur 7 € pro 4 Wochen.</p> <p><small>Die Standardlaufzeit beträgt 52 Wochen. Zugangsmittel: DoriVitaCard einmalig 20 €.</small></p>		<p>Bei der Wahl von mehr als 2 Paketen zahlen Sie für jedes weitere Paket nur 10 € pro 4 Wochen.</p>	
<p>Bitte informieren Sie sich bei einem individuellen, kostenfreien und unverbindlichen Beratungsgespräch unter Fon 08821.706-620.</p>			



### Übungsprogramm

#### Fit4Work

Bewegung wirkt Wunder! Mit richtig guten Rückenübungen bekämpft man Rückenbeschwerden und Verspannungen. Sie werden staunen, wie viele kleine Muskeln, aufs Engste miteinander verbunden sind und tief im Verborgenen die Wirbelsäule im Lot halten und bei allen Stützfunktionen auch noch eine sensationelle Mobilität fürs Drehen, Biegen und Beugen garantieren.

Das Ziel lautet: „Den Rücken stärken, und damit leistungsfähiger für Herausforderungen im Beruf und Alltag zu werden.“



### Unser Behandlungsspektrum

- Krankengymnastik
  - am Gerät
  - auf neurophysiologischer Basis
- Manuelle Therapie
- Klassische Massage
- Manuelle Lymphdrainage
- Wärme- und Kältetherapie
- Elektrotherapie/Ultraschall
- Hausbesuche
- Osteopathie
- Cranio-Sacral-Therapie
- Kiefergelenkbehandlung
- Fußreflexzonentherapie
- Faszientherapie
- Kinesiotape
- Aromatherapie-Massage
- Medizinische Trainingstherapie
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- GolfPhysioZentrum

Medisport Garmisch  
Therapie und Sport

## Fit4Work

Fit für Beruf und Alltag  
Ganzkörpertraining



Medisport Garmisch - Therapie & Sport  
Inhaber Bettina Schwemmhuber  
Zugspitzstraße 72  
82467 Garmisch-Partenkirchen

Rezeption: Mo - Do: 08:00 - 18:00  
Fr: 08:00 - 13:00  
Sa: 08:00 - 12:00

Therapie: Mo - Do: 08:00 - 21:00  
Fr: 08:00 - 19:00  
Sa: 08:00 - 12:00

Telefon: 08821/76417  
Fax: 08821/76517  
E-Mail: rezeption@medisport-garmisch.de  
www.medisport-garmisch.de

## 7 Tipps für einen gesunden Rücken

### Bewegung, Sport und körperliche Belastung

- 1** Schädigende Bewegungen oder Haltungen vermeiden  
Ständig wiederkehrende, gleichförmige Bewegungen und das Verharren in einer bestimmten Körperhaltung belasten die Muskeln einseitig.
- 2** Belastungen vermeiden die schädigend wirken  
Beim Transport von Lasten kann es zu einer gesundheitsschädlichen Belastung des Muskel- und Skelettsystems kommen. Insbesondere das Umsetzen der Lasten ist für den Rücken problematisch.
- 3** Aufrecht und in Bauchnabelhöhe heben und arbeiten  
Die Bauchnabelhöhe bestimmt sowohl im Sitzen als auch im Stehen die optimale Trage- und Hebehöhe. Jede Abweichung von der Bauchnabelhöhe führt auf Dauer zu einer schmerzhaften Zwangshaltung.
- 4** Körpernah heben und arbeiten  
Je weiter die Last vom Körper entfernt ist, desto schwerer lastet sie auf dem Rücken. Die Belastung der Wirbelsäule und der Muskeln nimmt zu.
- 5** Frontal heben und arbeiten  
Arbeiten direkt am Bauch entlastet die Wirbelsäule. Das Arbeiten in verdrehter Körperhaltung stellt eine starke körperliche Belastung dar.
- 6** Mit leicht gebeugten Knien und Ellenbogen heben und arbeiten  
In leicht angewinkelter Position stabilisieren die Bein- und Armmuskeln die entsprechenden Gelenke am effektivsten und schützen so vor Stößen und Schwingungen.
- 7** Belastungen wechseln  
Eine große Gefahr für das Muskel- und Skelettsystem sind monotone und dauerhaft einseitige Tätigkeiten. Sie führen, falls die Belastungen nicht gewechselt werden, zu körperlichen und auch psychischen Folgeerscheinungen und Erkrankungen.

#### Resümee

Situationen, die den Rücken belasten, sind im Alltag an der Tagesordnung. Es lohnt sich immer, den Rücken in diesen Situationen zu schonen durch richtiges Verhalten und durch Verwenden vorhandener Hilfsmittel. In Ihrer freien Zeit müssen Sie Ihren Rücken bewusst trainieren und entspannen. Nutzen Sie die angebotenen Möglichkeiten. Ihr Rücken wird es Ihnen in jedem Fall danken.

Quelle: Infokarte  
BG RCI

