



## Rückengesundheit

### Im November startete der bereits 5. Rückenzirkel Einführungskurs

Anfang November hat bereits der 5. Rückenzirkel-Anfängerkurs in der Physiopraxis Norys sein Training aufgenommen.



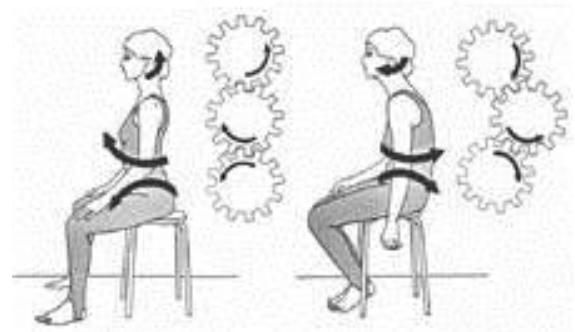
Es freut uns ganz besonders, dass sich wieder 6 Kolleginnen & Kollegen entschlossen haben, aktiv gegen Rückenbeschwerden vorzugehen.

Neu dabei sind auch ein paar unserer Auszubildenden, die mit dem gezielten Training aktiv etwas für Ihre Rückengesunderhaltung unternehmen. Ein wichtiger und richtiger Schritt!

Alle Teilnehmer erhalten nach 80 %-iger Teilnahme die verbleibenden Restkosten (nach den Zuzahlungen der Krankenkassen) aus dem BGM-Topf erstattet.

Leider konnte in diesem Herbst kein eigener Langmatz-Kurs für unsere Fortgeschrittenen gebildet werden, weil hier zu wenige Anmeldungen vorlagen.

Nichts desto trotz ist die Rückenprävention mittler-



weile ein fester Bestandteil unserer BGM-Angebote geworden. Insgesamt trainieren knapp 50 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter regelmäßig in der Physiopraxis!

*Angelika Schubert | Koordinatorin  
Gesundheitsmanagement*



## Rückengesundheit

### Neuer Rückengymnastikkurs „fit@work“ bei der Physiopraxis MediSport



Seit Donnerstag, 16.11.2017 findet ein neuer Rückengymnastikkurs in der Physiopraxis von Frau Bettina Schwemmhuber – MediSport – statt.

Frau Schwemmhuber hat speziell nach unseren Wünschen und für die Firma Langmatz einen eigenen Wirbelsäulengymnastikkurs bei der zentralen Prüfstelle für Prävention zertifizieren lassen.

Dies bedeutet eine geprüfte Qualität des Kurses hinsichtlich der Trainingsinhalte und der Kursleiter.

Angebote, die das Prüfsiegel erhalten haben, werden von den Krankenkassen bezuschusst.

Die Trainingsgruppe von Karl-Otto Schmid, Hans Urban, Robert Fischer, Sandro Hellwig, Stefan Legler, Regina Strobl und Angelika Schubert testet nun das neue Angebot.

Die Einheiten starten immer mit einem kurzen Teil zum Aufwärmen und lockern, Elemente aus dem Yoga runden das Warm-up auf. Großer Wert wird auf Dehnübungen der meist verkürzten Muskulatur gelegt. Im Hauptteil folgt ein Zirkel aus verschiedenen Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, Kleingeräten oder an medizinischen Trainingsgeräten. Ziel ist eine Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie eine Haltungsschulung. Am Ende der 60 minütigen Einheit steht ein kurzes Cool-down mit Dehnungs- und Entspannungsübungen oder einem Faszientraining.

Insgesamt wird in 12 Einheiten unter Anleitung einer erfahrenen Physiotherapeutin trainiert.

Nach positiver Bewertung am Ende der Testphase des neuen Studio's soll der Kurs für alle Mitarbeiterinnen & Mitarbeiter angeboten werden.

*Angelika Schubert | Koordinatorin  
Gesundheitsmanagement*