

Pressemitteilung

Gesundheitstag stößt auf großes Interesse

Stromberg, 10. Mai 2017 - Einen Gesundheitstag für seine Mitarbeiter hat das LAND & GOLF HOTEL STROMBERG in Zusammenarbeit mit der BARMER durchgeführt. Hoteldirektor Andreas Kellerer sagte bei der Veranstaltung: „Schon zum zehnten Mal organisieren wir einen Tag, der ganz im Zeichen der Gesundheit unserer Mitarbeiter steht. Damit bringen wir unsere Wertschätzung gegenüber der Belegschaft zum Ausdruck, die die anspruchsvollen Aufgaben eines Hotelbetriebs mit Bravour meistert.“

Auf besonderes Interesse stieß bei den Hotelmitarbeitern das sogenannte Faszientraining. Jutta Behrens, Beraterin Gesundheitsmanagement bei der BARMER, sagte: „Im Profisport ist das Faszientraining schon lange ein Muss. Faszien sind dünne weiße Bindegewebsschichten, die unseren gesamten Körper wie ein dreidimensionales Gitternetz von oben nach unten, von innen nach außen und von vorne nach hinten durchziehen.“

Faszientraining wirkt als Anziehungspunkt

Faszien umhüllen jedes Organ, jeden Knochen und alle Muskeln. „Durch das Rollen mit dem eigenen Körpergewicht über eine Rolle aus hartem Kunststoff werden verklebte und verhärtete Faszien gelöst und gelockert“, erklärte Behrens. Faszientraining steigere die Flexibilität, Mobilität und Leistung der Muskulatur. Was anfangs noch schmerzhaft sei, werde nach einigen Anwendungen mit einem besseren Wohlbefinden, einer besseren Beweglichkeit und einem daraus resultierenden, leichteren Alltag belohnt.

Zum Einsatz kam bei dem Gesundheitstag das Allergiemobil des Deutschen Allergie- und Asthmabunds. Die fahrende Beratungsstelle bot unter anderem eine Überprüfung der Lungenfunktion sowie Rat und Informationen zu Allergien, Asthma und Neurodermitis. Dazu gehörten zum Beispiel Hinweise und praktische Tipps zur Allergenvermeidung.

Zu den weiteren Angeboten des Gesundheitstags zählten ein Yoga- und ein Golfschnupper-Kurs sowie ein Workshop zur Stärkung und Entspannung der Fußmuskulatur. Auch Tai Chi, eine ostasiatische Form von Meditation in Bewegung, Rückenurse und Bogenschießen standen auf dem Programm.

Landesvertretung
Rheinland-Pfalz/
Saarland

Gutenbergplatz 12
55116 Mainz

www.barmer.de/p006137
www.twitter.com/BARMER_RLPSAA
presse.rp.sl@barmer.de

Boris Wolff
Tel.: 0800 33 30 04 45 22 31
boris.wolff@barmer.de

Bildunterzeile:

Bogenschießen stand beim Gesundheitstag des LAND & GOLF HOTEL STROMBERG auf dem Programm.

Foto: LAND & GOLF HOTEL STROMBERG/S. Frenzel