



Westsächsische Hochschule Zwickau
University of Applied Sciences
Technik - Wirtschaft - Lebensqualität

STAATSBETRIEB IMMOBILIEN-
UND BAUMANAGEMENT
SIB



Freistaat
SACHSEN

Niederlassung Zwickau

Zwickau, den 30.09.2010

Presseinformation

Gemeinsamer Gesundheitstag von WHZ und SIB

Die Westsächsische Hochschule Zwickau (WHZ) und der Staatsbetrieb Sächsisches Immobilien- und Baumanagement, Niederlassung Zwickau (SIB), führten gestern unter dem Motto „Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts - Ein Tag für Ihre Gesundheit“ den ersten gemeinsamen Gesundheitstag für ihre Mitarbeiter durch.

Mit Unterstützung verschiedener Krankenkassen, Apotheken, Physiotherapien und Fitnessstudios wurde den Kolleginnen und Kollegen die Möglichkeit gegeben, sich rund um das Thema Gesundheit und gesunde Lebensweise zu informieren, verschiedene Angebote zur Förderung der eigenen Gesundheit kennen zu lernen und sich in persönlichen Beratungsgesprächen Tipps zu holen. Schwerpunkte bildeten die allgemeine körperliche Fitness und der im Büroalltag besonders beanspruchte Rücken,- Schulter- und Nackenbereich.

Neben Vorträgen zu den Themen „Rücken und Büroarbeitsplatz“ oder „Hilfe bei Schulter- und Nackenproblemen“ weckten insbesondere Untersuchungs- und Mitmachangebote das Interesse der Mitarbeiter. Messungen und Analysen von Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin, Körperfett und Knochendichte sowie die Durchführung von Gleichgewichtskoordinationstests, Back-Check oder Cardioscan führten den Einzelnen seine Werte vor Augen. Die Teilnehmer an Schnupperkursen wie Rückenschule, Nordic- Walking oder Wirbelsäulengymnastik konnten zudem spüren wie fit ihr Körper wirklich ist. Auch durchgeführte mobile Massagen trugen nicht nur zum Wohlfühlen bei. Dort aufgezeigte Problemzonen sollen zum gezielten Handeln, also in der Regel zum Sport, auffordern.

Ziel des Gesundheitstages war es, bei jedem Einzelnen ein Gesundheitsbewusstsein zu erzeugen bzw. zu stärken sowie Mittel und Wege aufzuzeigen, mit denen jeder selbst seine Gesundheit, seinen Wohlfühlfaktor fördern kann.

Die Resonanz auf die Angebote war gut. Mehrere Stimmen der Mitarbeiter lauteten „Oh ja, ich muss und werde hier und da etwas für mich tun!“ Wenn dies so geschieht, dann war die Aktion ein Erfolg und wird bei uns wiederholt werden.

Michael Haas
stellv. Niederlassungsleiter
SIB- Zwickau

Volker J. Kurz
Öffentlichkeitsarbeit
Westsächsische Hochschule Zwickau