

5. Gesundheitstag bei der EMG Automation

Wenden – 21.09.2016

Im Rahmen des sog. TOP.JOB-Programms hat sich die EMG u.a. das Thema Gesundheitsfürsorge und -förderung der eigenen Mitarbeiter/-innen zur Aufgabe gemacht.

In diesem Jahr wurde dazu der bereits 5. Gesundheitstag bei der EMG Automation GmbH am Standort Wenden erstmalig mit Unterstützung der Firma Deutsches Sport Marketing GmbH durchgeführt. Allen Mitarbeiter/-innen wurde dabei wie in jedem Jahr, die Gelegenheit gegeben, sich während der Arbeitszeit umfassend über ihre Gesundheit zu informieren.

Das bunt gemischte Angebot beinhaltete in diesem Jahr einen Workshop zu gesundem Essen sowie verschiedene Messstationen zu Beweglichkeit und Körper-Fitness.

So wurden zum Beispiel beim **Rückencheck mit der MediMouse®** Haltung und Beweglichkeit der Wirbelsäule analysiert. Anschließend wurden den Teilnehmern ihre Ergebnisse erläutert und Übungen zur Verbesserung von Muskulatur, Haltung und Beweglichkeit gezeigt. Zudem erhielt jeder Teilnehmer eine DVD mit Rückenübungen.

Beim Test der **Venenfunktion** in den Beinen wurden ebenfalls die Ergebnisse besprochen und Tipps zur Venengesundheit sowie Übungen fürs Büro und Zuhause vermittelt.

Der Verspannungsgrad der Muskulatur wurde bei der **Schulter-Nackennmessung** ermittelt und anschließend mit den Teilnehmern Übungen zur Vorbeugung erarbeitet.

Beim **Bodyscan** wurden u.a. die Werte BMI, Körperfett, Körperwasser und Muskelmasse ermittelt. Den Teilnehmern wurde dabei aufgezeigt, wie sehr vor allem die Faktoren Bewegung und Ernährung (bzw. zu wenig Bewegung und ungünstige Ernährung) Einflüsse auf die am Stoffwechsel beteiligten Zellen haben.

Zudem konnten sich alle Teilnehmer von dem EMG Betriebsarzt gegen den Grippevirus impfen und ihren persönlichen Impfstatus überprüfen lassen. Entspannen konnte dann jeder bei einer Nackenmassage, bevor er, gestärkt durch einen gesunden Snack an der Müslibar, wieder an seinen Arbeitsplatz zurückkehrte.

Insgesamt nahmen ca. 80 Mitarbeiter/-innen der EMG an den Angeboten des diesjährigen Gesundheitstages teil. Diese positive Resonanz bestärkt die EMG auch in Zukunft weitere Gesundheitstage durchzuführen und so die Aufmerksamkeit ihrer Mitarbeiter/-innen auf das eigene Wohlbefinden zu lenken.



Beim Venen-Check wurde der Abtransport des Blutes in den Beinvenen analysiert und im Anschluss Übungen für die Beine vermittelt.