

Erste Gesundheitstage der SG Service Zentral GmbH



Informationen über das Trainingsangebot von FitX...

Zwei Tage widmeten sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der SG Service Zentral GmbH und einige Kollegen der ISIOS GmbH jetzt dem Thema Gesundheit. „Mitmachen & Erleben“ lautete deshalb das Motto der ersten Gesundheitstage des Serviceunternehmens der Schmidt.Gruppe.

Diverse Tests und Sport-Kurse standen auf dem umfangreichen und abwechslungsreichen Programm bei den Mitarbeitern. So nutzten die Beschäftigten die Möglichkeit zu testen, wie gesund und fit jeder ist. Das umfangreiche Programm der beiden Tage sah diverse Messungen, Tests und Kurse vor: vom Sehtest über eine EMG-Wirbelsäulenmessung, eine Diabetes-Messung und eine bioelektrische Impedanzmessung (u.a. Körperwasser, Magermasse, Körperzellmasse). Zudem konnte auch an verschiedenen Kursen teilgenommen werden: vom Ernährungsworkshops über Smoothie- und Kräuterkundekurse bis hin zur Rückenschule, zu Yoga- oder XLife-Kurse von FitX.



...über eine
bioelektrische
Impedanzmessung...

„Gesund und fit sein, die eigene Gesundheit fördern und so die Lebensqualität dank einer ausgewogenen Life-Balance steigern – das ist das Ziel der ersten Gesundheitstage. Wir möchten auf diesem Wege die ausgewogene Life-Balance unserer Mitarbeiter fördern“, heißt es seitens der Geschäftsführung. Auch das Resümee seitens der Mitarbeiter war sehr positiv: „Die Vorteile liegen klar auf der Hand: Wenn ich gesund und fit bin, dann geht es mir auch gut. Hier hatte jeder die Möglichkeit, einen kurzen Check-Up zu machen und zu schauen, wie die aktuelle körperliche Fitness ist. Zudem gab es beim Sport und beim Ernährungs-Workshop Anregungen und einige Tipps, die in den Alltag integriert werden können.“



...bis hin zu Smoothie- und

Kräuterkursen...



...und verschiedenen Sportkursen reichte das Programm.