

Gesundheit steht im Vordergrund



Angermünde (AK). Gesundheit steht nicht nur bei den Patienten, sondern auch bei den Mitarbeitern im Vordergrund. Deshalb hat die GLG Gesellschaft für Leben und Gesundheit ihre Mitarbeiter jüngst in Kooperation mit der DAK im Krankenhaus Angermünde zum dritten Gesundheitstag eingeladen. Denn monotone Bewegungen oder schwere körperliche Tätigkeiten sind oft die Ursache für Schmerzen im Bewe-

gungs- und Haltapparat. Auch langes, monotones Sitzen schadet dem Rücken. Da hilft nur Aktivität, so die GLG. An dem dritten Gesundheitstag konnten deshalb verschiedene Bewegungsabläufe mit der Wii trainiert werden. Um weiterhin fit zu bleiben, erhielt jeder Teilnehmer eine DVD mit praktischen Tipps aus verschiedenen Bewegungs- und Entspannungsbereichen.