

An 10 Freitagen kamen die Mitarbeiter von
SIMONMETALL
eine halbe Stunde früher an die Arbeit, um mit
der Physiotherapeutin, Frau Carmen Bühner,
eine Rückenschule durchzuführen.

Carmen Bühner zeigte das richtige Heben und Tragen, gab
Anleitung zum korrekten Sitzen und für Übungen zur Entlastung
der Wirbelsäule. Dieses Wissen soll nicht nur am Arbeitsplatz,
sondern auch zu Hause angewendet werden.

Mit Freude und sehr interessiert nahm das gesamte Team an den
freiwilligen Übungen teil. Besonders die Partnerübungen am
frühen Morgen (um 6:30 Uhr) trugen zur Auflockerung, nicht nur
der Muskulatur, sondern auch der Gemüter bei.

Frau Bühner war von der regen und aufmerksamen Teilnahme
der Mitarbeiter begeistert. Die Rückenschule machte allen viel
Spaß und stärkte das Bewusstsein, die eigene Gesundheit
ständig zu erhalten und zu verbessern.



