

Unsere Mitarbeiter tun etwas für die eigene Gesundheit:

In der Physio-Line-Praxis Carmen Bühner wurde die vor zwei Jahren in der Firma **SIMONMETALL** durchgeführte Rückenschule aufgefrischt und vertieft, und zwar mit folgenden Schwerpunkten:

- Halswirbelsäule und richtiges Sitzen,
 - Füße und Kneippguss,
 - Gerätetraining,
- Stretching und Beweglichkeit,
- Gleichgewicht und Konzentration und
- Anti-Stress- und Entspannungstraining.

An sechs Nachmittagen zu je 1,5 Stunden wurde gemeinsam geübt und viel gelacht.

Der eine und andere Gesundheitstipp wird bestimmt auch mit in den Alltag genommen.





