

Rückenfit – die Kurse der BKK Philips

Jeden
Dienstagnachmittag
machen sich
zahlreiche Philips-
Mitarbeiter auf zur
Betriebskrankenkasse
Philips. Denn hier
gibt es Gesundheit
zum Nulltarif – die
Rückenfit-Kurse.



Neil Parker, Astrid Schuncke, Dr. Krishna Swamy, Sandra Trede, Manfred Müller-Sacher, Werner von Dewitz, Thomas Porath, Renate Oehms, Michael Marquardt und vorne Monika Görgen, Ilka Zeller, Barbara Narjes

Da sind ja auch noch Muskeln ...

„Unsere Kursleiterin versteht es immer wieder, uns mit ihren Übungen zu überraschen. Wo nicht überall Muskeln sitzen und sich melden! Alle Teilnehmer sind mit viel Spaß und Eifer dabei. Von Vorteil ist sicher auch der kurze Weg in die Räume der BKK. Es fällt dem einen oder anderen dadurch viel leichter, sich aufzuraffen und den ‚inneren Schweinehund‘ zu überwinden“, berichtet Barbara Narjes.

„Egal ob man viel am Schreibtisch sitzt oder lange stehen und schwere Gewichte heben muss – meist ist unser Rücken sehr einseitig belastet. Aber mit einfachen Übungen kann man schnell einen Ausgleich schaffen“, so Kursleiterin Ilka Zeller. „Wer jeden Tag ein paar Übungen macht, kräftigt in kurzer Zeit die gesamte Rückenmuskulatur und hilft damit dem Körper, sich leicht und ohne Verspannungen aufrecht zu halten.“

Nebenbei bekommen die Teilnehmer jede Menge nützliche Tipps und Infos. Am künstlichen Skelett – liebevoll ‚Fred‘ getauft – erläutert die Physiotherapeutin, wie Muskeln, Wirbel und Bandscheiben zusammenarbeiten. Denn durch richtiges Sitzen, Bücken und Heben bekommen die schmerzhaften Bandschei-

benvorfälle erst gar keine Chance. Für Fragen und Anregungen rund um die betriebliche Gesundheitsförderung steht Ihnen Judith Mischke von der BKK Philips (Tel. 2981) gerne zur Verfügung.

Barbara Narjes ■

Unbedingt empfehlenswert – ein Teilnehmer berichtet

„Nachdem ich mehrfach nur Positives von Kollegen über die Kurse bei der BKK Philips gehört hatte, entschloss ich mich kurzfristig zur Anmeldung für den Kurs ‚Rückenfit am Arbeitsplatz‘. Natürlich hatte ich die Erwartung, dass ich hier nicht nur Linderung meiner momentanen Rückenprobleme erhalte, sondern auch eine Art ‚Fahrplan‘ zur Vorbeugung künftiger Rückenschmerzen mitbekomme.“

Nachdem ich nun den fünften von insgesamt acht Kursen absolviert habe, kann ich nur sagen, dass meine Erwartungen nicht nur erfüllt, sondern übertroffen wurden. Die Leitung des Kurses durch die Physiotherapeutin Ilka Zeller ist hervorragend abgestimmt auf die individuellen Rückenbeschwerden der Teilnehmer. Sie wechselt in den Trainingseinheiten von leicht anstrengenden Übungen danach wieder zu Entspannungsübungen, und

in den kleinen Pausen hat die BKK Philips erfrischende Getränke bereitgestellt.

Und was noch sehr wichtig ist: Es herrscht in diesen Kursen eine lockere, teils heitere Atmosphäre, und das trägt zusätzlich zu dieser positiven Stimmung bei sich freiwillig zu „quälen“.

Mein Fazit:

Unbedingt empfehlenswert!

So werden unsere Krankenkassenbeiträge sinnvoll eingesetzt. Liebe BKK Philips, bitte bietet auch weiterhin all diese Kurse an. Ich freue mich jedenfalls schon auf die nächste Übungseinheit.“

Manfred Müller-Sacher ■