

# Gesundheit im Mittelpunkt!

Die Stadtverwaltung Kirchheim/Teck veranstaltete am 09.11.2006 einen Gesundheitstag



Großer Andrang herrschte beim DAVID-Mobile der AOK.

Das Kreuz mit dem Kreuz – unter diesem Motto lud die AOK die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Stadtverwaltung Kirchheim ein, den Funktionszustand der Wirbelsäule im DAVID-Mobile zu testen. Die AOK bot mit diesem einzigartigen und richtungweisenden Programm einen wissenschaftlich fundierten Service, um gegen Rückenprobleme vorbeugend aktiv zu werden.



Das Warten lohnt sich...

Das AOK-Rückenstudio, welches seinen Standort gleich in der Nähe der Stadtverwaltung Kirchheim hat, verfügt über eine spezielle Methode zur Erstellung von Wirbelsäulenprofilen, bei der sämtliche wichtige Wirbelsäulenfunktionen getestet und mit alters- und geschlechtsspezifischen Normwerten verglichen werden.

Aus diesem Programm stellte die AOK beim Gesundheitstag die Messung der Rückenmuskulatur und der Bauchmuskulatur vor.



Festschnallen...



...und los geht's!

"Fatal ist ein muskuläres Ungleichgewicht zwischen diesen beiden Muskelgruppen", so AOK-Rückenstudioleiter Ralf Mutschler. Durch einseitige Belastung, Überbelastung, aber auch durch Bewegungsmangel kann es zu Rückenschmerzen kommen. Hier muss ein individueller Trainingsplan her. Nach der Testung erhielten die Personen wertvolle Informationen zu ihrem Trainingsplan und darüber, wie sie Rückenschmerzen vorbeugen können.

Die Entstehung von Rückenprobleme hängt aber auch oft mit Stress und psychischen Belastungen zusammen. Die AOK bot einen Erlebnisworkshop, bei dem den Teilnehmerinnen und Teilnehmern gezeigt wurden, wie sie Stress abbauen können. Verschiedene Entspannungsmethoden lassen sich einfach und schnell während der Arbeit und in der Freizeit anwenden. Als Wohlfühlangebot wurde zusätzlich eine 10minütige Shiatsu-Massage am Massagstuhl angeboten. Das war ein Wohngenuss! Lange wurde die Mitarbeiterschaft der Stadtverwaltung nicht mehr so verwöhnt wie heute...



Fingerübungen zur Steigerung der geistigen Fitness.

Informationen zur Organisation von Gesundheitstagen erhalten Sie bei AOK-Koordinatorin Claudia Bauhofer.



Shiatsu am Massagstuhl