

Mit viel Energie und Spaß bei den Gesundheitstagen der E.ON Bayern AG in Oberfranken

Die E.ON Bayern AG zeigt Initiative für seine Mitarbeiter! Mit dem Ziel, das Gesundheitsbewusstsein der Mitarbeiter zu stärken sowie die Kenntnisse über



Gesundheitsgefährdungen und die Ausgewogenheit der Ernährung zu steigern, fanden an den oberfränkischen E.ON Bayern-Standorten Naila (19.07.06), Kulmbach (21.07.06), Bamberg (26.07.06) und Bayreuth (27.07.06) Gesundheitstage statt. Das Motto hierbei war „Gesundheit ist unser höchstes Gut, und das muss man pflegen...“. So sollten des Weiteren die Motivation und die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter am Arbeitsplatz erhöht werden.

Durchgeführt wurden die Gesundheitstage von der Energie BKK und ihrem Kooperationspartner der Motio GmbH. Beteiligt war auch der jeweilige Betriebsarzt des Standortes.

Mittels einer Bioelektrischen Impedanzanalyse (BIA) hatten die Mitarbeiter an dem Gesundheitstag die Möglichkeit sich ihren



prozentualen Anteil von Fett, Wasser und Muskulatur im Körper bestimmen zu lassen. Im Anschluss erhielten sie vom Motio Team eine kompetente Beratung hinsichtlich Verbesserungsmöglichkeiten durch z.B. Ernährung und Bewegung.

Abgerundet wurde der Tag durch kurze Gymnastik-Sequenzen zum Mitmachen und selber aktiv werden und jeweils einem Vortrag zu den Themen Ernährung und Nordic Walking.



An allen Standorten trafen die Aktionstage auf großes Interesse und wurden mit viel Spaß und Freude angenommen.

Innerhalb von vier Stunden wurden jeweils ca. 60 BIA-Messungen und Beratungen durchgeführt, welches das große

Interesse an dem Thema Gesundheit zeigt. Zudem bot der Tag eine gute Gelegenheit, sich auszutauschen und auch gegenseitig zu motivieren, mehr für sich und sein Wohlbefinden zu tun.

