

Bewegen, Seele baumeln lassen, im Glauben Kraft tanken.

Mehr als 250 Mitarbeitende folgten der Einladung der Mitarbeitendenvertretung zum 1. Gesundheitstag des Evang.-Luth. Dekanatsbezirks Coburg.

„Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, wird später viel Zeit in seine Krankheit investieren (Zitat von Sebastian Kneipp).“ Das war der Begrüßungslogan für den Gesundheitstag. Frau Martina Wittmann von der Mitarbeiterversammlung Dekanat

Coburg Land begrüßte ca. 250 Mitarbeitende aus dem Dekanat, sowie Herrn Dekan Stefan Kirchberger, Sebastian Straubel, den 1. Bürgermeister der Gemeinde Lautertal und viele beteiligte Firmen und Referenten am Montag, 01.10.2018 in der Evangelischen Jugendbildungsstätte Neukirchen.



Die Gesundheit ist unser höchstes Gut, deshalb ist besonders die Prävention und Gesunderhaltung wichtig. Jedoch ist nicht nur die körperliche, sondern auch die seelische Gesundheit wichtig. Dies konnten die Mitarbeitenden des Dekanatsbezirks von 09.00 – 15.00 Uhr bei Informationsständen und in Zahlreichen Workshops erfahren.

Antworten gab es auf viele Fragen. So beantwortete die Firma H.O. Schulze KG Lichtenfels, die Frage nach dem gesunden Büroarbeitsplatz, Geyer Sehen und Hören prüften Sehfähigkeit und boten einen Sehtest an und die VGB befasste sich explizit mit dem Bildschirm am Arbeitsplatz und das Team vom Sportland Coburg stellte sich der Frage, Wie werde ich gesund alt?

Für die Seele bot Rolf Roßteuscher, Senior des Pfarrkapitels, verschiedene Möglichkeiten, um spirituell aufzutanken, die BGW thematisierte psychische und physische Belastungen und beim Bogenschießen sorgte Jürgen Rückert von der Evangelischen Jugendbildungsstätte dafür, dass man sich ganz auf seine eigene Mitte konzentrieren konnte.

So vielfältig, wie diese freien Angebote waren auch die Workshops. Schließlich sollte für alle Mitarbeitende etwas dabei sein. Vom „Nordic Walking“ (Christine Busch, Kindergarten Scheuerfeld), über den „Pädagogischen Seilgarten“ und einem Workshop „Persönlichen Ressourcen“ (Herr Kummer, Frau Terhar Evangelische Jugendbildungsstätte Neukirchen, „Gesundheitsprävention am Arbeitsplatz“ und „Trainingsübungen für den Rücken“ (Sportland) bis hin zur „Ernährungsberatung“ (AOK Coburg).

Für das leibliche Wohl war auch gesorgt. Den ganzen Tag konnte man sich gesund und Lecker im Speisesaal versorgen und die besten Rezepte gleich noch mit einpacken, um zu Hause weiter zu machen.

Diese Einblicke sollen Lust wecken, für sich selbst Gutes zu tun.

Herr Rainer Mattern, Vorsitzender des Arbeitsschutzausschusses, und Herr Maik Hart, Fachkraft für Arbeitssicherheit, erhielten von Referenten und von den Teilnehmenden viele positive Rückmeldungen. „Es war ein voller Erfolg“ so das Fazit von Herrn Rainer Mattern, „die Teilnehmenden berichten uns von reichhaltigen Anregungen für ein gesundes Verhalten auch im Alltagsleben.“

