

# Locker und aufrecht – Rückenfit mit der BKK Philips

Am Anfang stand ein Anruf von Herrn Gerhard Krohn (Forschungslabor) bei der Betriebskrankenkasse Philips: „Meine Mitarbeiter wünschen sich eine Rückenschule, können Sie da etwas für uns tun?“ Aber sicher, kein Problem. In der betrieblichen Gesundheitsförderung hat die BKK Philips schließlich jahrelange Erfahrung.

Innerhalb weniger Tage war der Kurs organisiert und die Mitarbeiter von Forschungslabor und PMS waren informiert. Und so ließen sich 15 Kolleginnen und Kollegen im Frühsommer von der Physiotherapeutin Ilka Zeller in die Geheimnisse des Zusammenspiels von Muskeln, Wirbeln und Bandscheiben einführen.

„Meist ist unser Rücken sehr einseitig belastet“, berichtet die Trainerin Ilka Zeller. „Besonders wenn man viel am Schreibtisch sitzt ist es wichtig, einen Ausgleich zu schaffen. Schon mit ein paar Minuten am Tag und ganz einfachen Übungen werden die Muskeln gestärkt. Dadurch wird der Körper leicht und spannungsfrei aufrecht gehalten.“

Auf die unterschiedlichen Bedürfnisse der Teilnehmer ging die Trainerin mit individuellen Übungen und Tipps ein. Ein Wechsel von Anspannung und Entspannung sorgte für ein ausgeglichenes Training, und in den kurzen Pausen standen Getränke zur Erfrischung bereit. Neben dem kurzen Weg vom Büro zum Training trug auch die lockere Atmosphäre zwischen Kursleiterin und Teilnehmern wesentlich zum gelungenen Rückenfit-Seminar der BKK Philips bei.

„Die Übungen waren sehr vielseitig und haben großen Spaß gemacht. In den Tagen nach dem Training hatte ich immer einen entspannten Rücken. Jetzt muss ich nur noch daran denken, auch im Alltag ein paar Minuten Zeit für meine Gesundheit zu reservieren“, so das Fazit von Rüdiger Grewer.

Bei Fragen rund um die betriebliche Gesundheitsförderung steht Ihnen bei der BKK Philips Judith Mischke gerne zur Verfügung: Tel. 2981.

Judith Mischke ■



Einige Teilnehmer des Rückenurses. Oben v.l.n.r. Jürgen Kanzenbach, Dieter Benz, Thomas Blaffert, Andy Ziegler, Rüdiger Grewer, Unten v.l.n.r. Trainerin Ilka Zeller, Dye Jensen, Gerhard Krohn, Sven Kabus

## Bonus für gesunden Lebensstil

### 100 Euro pro Jahr möglich

Die BKK Philips hat ihr Bonusprogramm jetzt noch attraktiver gemacht: 100 Euro Prämie können die Versicherten jährlich für ihre gesundheitsbewusste Lebensweise bekommen.

Gesund zu leben lohnt sich ab sofort noch mehr. Denn mit dem neuen Bonusprogramm gewinnen die Teilnehmer nicht nur Fitness, Vitalität und Wohlbefinden, sondern auch wertvolle Prämien.

Und so einfach geht es: Sammeln Sie Punkte, z. B. bei Vorsorgeuntersuchungen, im Sportverein und bei Präventionskursen. Ist Ihr Impfschutz vollständig, waren Sie bei einer professionellen Zahnreinigung, ist Ihr Körpergewicht angemessen? Auch dafür gibt es Punkte. Und am Jahresende wandeln Sie Ihre Punkte einfach in Prämien um. Bis zu 100 Euro pro Jahr sind möglich.

Und so können Sie mitmachen: Ein Anruf unter 040 5078 2409 genügt, oder senden Sie uns eine E-Mail an

[info@bkk-philips.de](mailto:info@bkk-philips.de)

Wir schicken Ihnen sofort Ihre persönliche Bonuskarte und ausführliche Informationen.

Judith Mischke ■