

## Tut dem Rücken gut

Bei den Gesundheitstagen im Juni letzten Jahres hatte die R+V BKK nach dem Interesse für einen Rückenkurs in der Bank gefragt, und über 150 Kolleginnen und Kollegen hatten sich in die Listen eingetragen.

Ende Oktober war es dann endlich soweit: Die Bank besorgte die Gymnastikmatten und -stäbe (Flexi-Bars), der Trainer, Herr Liepins, kam von der Firma MultiFit, und dann konnten die zwei Pilotkurse losgehen. Die Kosten von 85 Euro pro Teilnehmer(in) wurden zum größten Teil von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

In TOP Tegel trafen sich zehn Frauen und ein Mann, in der Nürnberger Straße immerhin vier Männer und zehn Frauen regelmäßig zehn Wochen lang, jeweils eine Stunde pro Woche am Feierabend.

Zu flotter, aber nicht allzu lauter Musik wärmten sich die Kolleginnen und Kollegen erst mit dynamischem Gehen und Bewegen am Platz tüchtig auf, bevor es an die abwechslungsreichen Dehn- und Muskelübungen ging. Hierbei kamen diverse Gymnastikgeräte (Flexi-Bar, Stretchbänder und Gewichte) zum Einsatz. Bei allem Bemühen um Konzentration und Kraft kam auch der

Spaß nicht zu kurz. Alle, die dabei waren, können dies bestätigen. Und nach einer Stunde freuten sich alle sehr über die Entspannungsübungen am Schluss. Aufgrund der großen Nachfrage sind weitere Kurse ab Mitte Februar im Intranet angeboten worden.



Andreas Mertke (rechts), Generalbevollmächtigter, und Klaus-Martin Steinmüller, Regionalleiter Immobilien-/BauFinanzierungsCenter überreichten Jacqueline Kretschmann die Siegerurkunde



Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Kurses in der Nürnberger Straße