



Das motivierte Sport-Team des Pflegeheimes Elisabeth um Heimleiterin Angelika Lauer und Claudia Friedrich vom Sportstudio „Carpe Diem“ in Weismain. Foto: red

Gesundheit der Mitarbeiter fördern und erhalten

Pflegeheim Elisabeth bietet „Cardio-fit-Programm“ als Vorbereitung für die Radelsaison

LICHTENFELS

Freude an der Arbeit empfinden, Mitarbeiter für ihre Leistungen belohnen und die Gesundheit fördern. Das sind wesentliche Grundsätze der Firmenleitung vom Pflegeheim Elisabeth (hier gilt: „Mens sana in corpore sano – in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist“).

In Kooperation mit dem Sportstudio „Carpe Diem“ in Weismain fanden zehn Trainingsstunden verteilt über zwei Monate auf den Trainingsfahrrädern

statt. Für die Organisation, den Transfer mit dem Firmenbus und die Ausführung zeichnete in gewohnter Weise Angelika Lauer vom Pflegeheim Elisabeth verantwortlich.

Unter fachkundiger Betreuung der Studiobesitzerin Claudia Friedrich und unter Berücksichtigung der jeweiligen Pulsfrequenz steigerten alle Beteiligten bei flotten Rhythmen ihre Ausdauer und Kondition. Ziel sei hierbei auch, den Arbeitsalltag zu optimieren und das Gesundheitsbewusstsein jedes Einzelnen in Eigenverantwortung zu stärken. Gleichzeitig mit Beendigung die-

ser Gesundheitsoffensive und intensiven Vorbereitung auf die Radelsaison 2010 fiel auch der Startschuss zur alljährlichen Aktion der AOK-Gesundheitskasse „Mit dem Rad zur Arbeit“.

Aufgrund der positiven und nachhaltigen Ergebnisse dieses Gesundheitsangebotes wird Heimleiter Stefan Lauer derartige Präventionskurse zum festen Bestandteil der Mitarbeitermotivation und Fortbildung machen, denn die Zufriedenheit der Mitarbeiter überträgt sich erfahrungsgemäß nicht zuletzt spürbar auf die zu betreuenden und zu pflegenden Bewohner. -red