

BOCHUMER VEREIN



Foto: sfk

Lauftreff. Die Teilnehmer des „Lauftreffs für Laufanfänger“ sind einen großen Schritt weitergekommen: Unter professioneller Anleitung von Lauftherapeut Axel Reisch haben sie nach zwölf Übungseinheiten das „Therapieziel“ erreicht: 30 Minuten lang durchlaufen. Dabei wurden ihnen Aufwärmübungen, Verbesserung des Laufstils und Konditionssteigerung vermittelt. Lauf-Angebote sind ein wichtiger Bestandteil des Integrierten Gesundheitsmanagements beim Bochumer Verein. Weitere Angebote sind beispielsweise Vorsorgeuntersuchungen (z. B. Herz-Kreislauf-Screening), Ernährungsberatungen, Nichtraucherкурse, Entspannungsmassagen oder auch Anti-Stress-Seminare. Sie unterstützen die Beschäftigten dabei, physisch und psychisch gesund zu bleiben und die Herausforderungen des beruflichen und privaten Alltags miteinander in Einklang bringen. Das Foto zeigt die Lauftreff-Teilnehmer mit Urkunde (von links nach rechts): Larissa Henke, Simone De Diego, Kamila Burczyk, Maximilian Greven, Martin Venn, Lothar Hüther, Claudia Wittmer, Lauftherapeut Axel Reisch und Swetlana Naliwajko.

Martin Venn ■