

Quelle: Siegener Zeitung (SZ)

SZ-Ausgabe vom 23. September 2022

Internet www.siegener-zeitung.de

Foto: BIKAR METALLE

Datum: 23.09.2022

BIKAR-Gesundheitstag für Groß und Klein

Über 100 Teilnehmer am Hauptsitz



Raumland. Das Raumländer Familienunternehmen Bikar Metalle hat kürzlich den ersten Gesundheitstag veranstaltet. Ein laut Mitteilung vielfältiges Programm nicht nur für die eigenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, sondern auch für Familien, hat über 100 Teilnehmer an den Hauptsitz gelockt.

Im Mittelpunkt stand das Thema Rückengesundheit. Neben einem Fachvortrag von Physiotherapeutin Mareike Breuer aus Bad Berleburg gab es auch praktische Übungen im anschließenden Kurs für Rückengymnastik. Organisiert vom Gesundheitssport Wittgenstein und durchgeführt von Diana Schöneborn, kamen die Teilnehmer ordentlich ins Schwitzen. Doch auch für Entspannung war gesorgt: Um dem Alltag zu entfliehen und gleichzeitig etwas für die Beweglichkeit zu tun, zeigte Ute Dornseifer in eine Yogastunde abwechslungsreiche Bewegungsabfolgen und Entspannungstechniken.

In den Tag starteten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit einer Wanderung durch das Edertal und sind dabei sogar trocken geblieben. Abgerundet wurde das Programm durch die Möglichkeit für eine Werksführung über das gesamte Betriebsgelände.