



## Pressemitteilung

Mayen, 3. Dezember 2008

Gemeinschaftsklinikum Koblenz-Mayen, St. Elisabeth Mayen

**Gemeinschaftsklinikum  
Koblenz-Mayen**

### ZENTRALE DIENSTE

Kerstin Dillmann  
Öffentlichkeitsarbeit/Marketing

Koblenzer Straße 115-155  
56073 Koblenz

Telefon: 0261 / 499- 1004  
Telefax: 0261 / 499- 1020

kerstin.dillmann@  
gemeinschaftsklinikum.de  
www.gemeinschaftsklinikum.de

### Bankverbindungen:

Sparkasse Koblenz  
BLZ: 570 501 20  
Konto: 489

Postbank Köln  
BLZ: 370 100 50  
Konto: 386 54-505

## Krankenhausmitarbeiter bewegen sich

### St. Elisabeth und Barmer boten gemeinsam einen Gesundheitstag

MAYEN. „Fit in den Winter“: Unter diesem Motto organisierte das Gemeinschaftsklinikum St. Elisabeth Mayen nun in Zusammenarbeit mit der Barmer erstmalig einen Gesundheitstag. Mehr als 80 Mitarbeiter nutzen im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung die Aktionen rund um Themen wie Bewegung, Prävention und gesunde Ernährung.

Dabei ging es nicht nur um die reine Information. Viele Mitarbeiter ließen sich bei einem Mini-Check Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin kontrollieren. Durch die freundliche Unterstützung der Mayener Unternehmen „Optiker Streicher“ und „Becker Hörakustik“ konnten Interessierte zudem einen Seh- und Hörtest machen. Koordination, Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit wurden beim Barmer Fitness-Test „Deutschland bewegt sich! Test 1!“ auf die Probe gestellt. Das Zentrum für Gesundheitsförderung (Zgfm), das dem Gemeinschaftsklinikum St. Elisabeth Mayen angeschlossen ist, bot allen Beschäftigten Schnupperkurse wie etwa Wirbelsäulengymnastik, Pilates oder Aqua-Fit. Auch Gerätetraining war unter Anleitung des qualifizierten Personals der Physikalischen Therapie möglich.

Aber nicht nur Beschäftigte des Krankenhauses können auf das umfassende Kursangebot des Zgfm zurückgreifen: alle Gesundheitsinteressierte können sich für Kurse wie „Übergewicht – nein danke!“, Beckenbodentraining oder „Fitness & Balance“ anmelden. Informationen dazu im Internet unter [www.gemeinschaftsklinikum.de](http://www.gemeinschaftsklinikum.de) (Stichwort Aktuelles), per Telefon unter 02651/83-3250 oder in der neu aufgelegten Broschüre, die im Krankenhaus ausliegt.



Am Informationsstand der Barmer konnten sich die Krankenhausmitarbeiter unter anderem über Präventionsthemen informieren.



Auch über das Thema gesunde Ernährung wurde umfassend informiert.