

# Dehnübungen im Rathaus

Stadtverwaltung Großalmerode bietet Mitarbeitern achtmal Rückenschule an

Von Nela Müller

**GROSSALMERODE.** „Ich bin doch ziemlich schnell ins Schwitzen gekommen. Eigentlich war mein Handtuch als Unterlage gedacht“, sagt Großalmerodes Bürgermeister Andreas Nickel mit Schweißperlen auf der Stirn. Mit 14 Kollegen aus der Stadtverwaltung ließ sich Nickel von Physiotherapeuten Gregor Gamradt im Rathaussaal „quälen.“ Doch die Quälerei, wie Gamradt es selbst nennt, hat einen Zweck: die Gesundheit der Mitarbeiter im Rathaus zu stärken. In diesem Fall deren Rücken.

Mittwochs heißt es nun um 13 Uhr: Auf die Gymnastikmatten – los geht's. Und das acht Wochen lang, jeweils eine Stunde. Aber warum gerade im Rathaussaal? „Ganz einfach: Der Weg ist kurz, keiner muss extra irgendwo hinfahren“, erklärt Nickel nach der ersten Trainingseinheit.

Im vergangenen Jahr wurde in der Stadtverwaltung ein behördliches Gesundheitsmanagement eingeführt. Die Beschäftigten beantworteten damals Fragen zum Thema Ge-



**Ein ungewöhnliches Bild: Beschäftigte der Großalmeroder Verwaltung liegen auf Gymnastikmatten. Nach dem Dehnen steht Rückentraining auf dem Programm.**

Foto: Nela Müller

sundheit und Wohlbefinden. Danach wurde der Gesundheitszirkel eingerichtet. „Fünf Leute aus allen Abteilungen haben gemeinsam mit der BKK Werra-Meißner und der Behördenleitung die gesundheitliche Betreuung der Mitarbeiter geplant“, sagt Nickel.

Die Mitarbeiter sollen durch die verschiedenen

Übungen auf Defizite aufmerksam gemacht werden, die durch das viele Sitzen am Schreibtisch entstehen. Physiotherapeut Gamradt zeigt ihnen vor allem Dehnübungen, die zuhause leicht nachzumachen sind. „Sie sind besonders gut für Muskulaturen, die kaum oder auch gar nicht genutzt werden.“

Für die Beschäftigten ist die Rückenschule kostenlos. „Wir als Krankenkasse sind verpflichtet, Arbeitgeber im Gesundheitsbereich zu unterstützen“, sagt Matthias Kullik von der BKK Werra-Meißner. Die Übungen dienen der Gesundheit im Betrieb und fördern überdies das Gemeinschaftsgefühl.