

# Fit bleiben am Arbeitsplatz

Heute beginnt die erste Gesundheitswoche / Bis Freitag kostenlose Angebote für Beschäftigte

Von Claudia Wößner

**WORMS.** In Worms reihen sich derzeit die Aktionswochen aneinander. Nach der „Kippenwoche“, bei der für mehr Umweltbewusstsein im Umgang mit Zigarettenstummel geworben wurde, beginnt am heutigen Montag die Gesundheitswoche.

Unternehmen aus der Region und das Netzwerk des Betrieblichen Gesundheitsmanagements der Stadt (BGM) haben die Premieren-Veranstaltung organisiert. Unter dem Motto „Hybride Arbeitswelt – Herausforderungen meistern und gesund bleiben“ können Arbeitnehmer an der Gesundheitswoche teilnehmen. Alle Angebote sind kostenlos, bei einigen ist auch keine Anmeldung erforderlich. Bei den Veranstaltungen geht es sowohl um die psychische Gesundheit als auch um das körperliche Wohlergehen der Beschäftigten. Stress-Abbau, gesundes Mittagessen oder ausreichend Bewegung im Homeoffice und im Berufsalltag – das sind Schwerpunkte in der Gesundheitswoche.



Arbeiten am Schreibtisch und der Rücken schmerzt – das kennen viele Angestellte. Archivfoto: dpa

Dabei wird es auch darum gehen, welche Lehren Arbeitnehmer und -geber aus der Corona-Zeit ziehen können. Schließlich hat sich seit der Pandemie mit dem Arbeiten im

Homeoffice sowie Mischformen aus Homeoffice und Arbeiten in Präsenz in beinahe allen Unternehmen der Berufsalltag grundlegend verändert. Bürgermeisterin Stephanie

Lohr eröffnet die Gesundheitswoche heute beim Logistiker Fiege, am Freitag wird Oberbürgermeister Adolf Kessel zum Ende der Woche ein Fazit in der Vinothek ziehen.

## DAS PROGRAMM

► **Veranstaltungstipps** aus dem Programm:

Dienstag, 31. Mai, ab 11 Uhr: Gesundheitstag an der Hochschule, Motto „Gesundheit 4.0 vorbeugen und aktiv bleiben“.

Mittwoch, 1. Juni, 12 bis 13.30 Uhr, Mittagessen für 5,70 Euro aus der Rathaukantine, Bestellung auf der Internetseite des Netzwerks Betriebliches Gesundheitsmanagement der Stadt (BGM; siehe unten). Zur Auswahl stehen Linsen-Bulgur-Salat mit Pak Choi und Geflügelfrikadelle mit Blumenkohlpüree und Zucchini-Möhrensalat.

Donnerstag, 2. Juni, 7.30 Uhr: Walking am Morgen mit sport-hera aktiv rund um den Tiergarten. Anmeldung übers Internet.

► Weitere Informationen und Anmeldung im Internet unter [www.bgm-worms.de](http://www.bgm-worms.de) oder bei BGM-Managerin **Christiane Brandt** unter 06241-8 53 69 83 oder per E-Mail an [bgm-netzwerk-worms@worms.de](mailto:bgm-netzwerk-worms@worms.de).