



Pressemitteilung

PM Nr. 29/2019

7. November 2019

Gesundheitstag beim Oberlandesgericht Bamberg unter dem Motto: „Du bist, was du isst - Gesund im Arbeitsalltag“

Bereits zum sechsten Mal fand am Donnerstag, 7. November 2019, für die Bediensteten aller Bamberger Justizbehörden im Zentraljustizgebäude am Wilhelmsplatz ein gemeinsamer Gesundheitstag statt.

Gemäß dem Motto „Du bist, was du isst - Gesund im Arbeitsalltag“ standen in diesem Jahr die Themen Ernährung und Fitness im Berufsalltag im Mittelpunkt des Gesundheitstags. Der vielfältige Angebots-Mix aus Gesundheits-Check-ups, Vorträgen und Fitnessaktionen brachte den interessierten Bediensteten über den Tag verteilt diese Themen auf eine greifbare Art und Weise näher.

Vor allem das „Smoothie-Bike“, bei dem kreativ individuelle Fruchtgetränke gemixt werden konnten, erfreute sich über eine begeisterte Resonanz. Aber auch die Vorträge zu den Themen „Richtig Essen im Berufsalltag“, „Essen als Medizin“ und „Resilienz - Der Schlüssel zu mehr Widerstandskraft“ fanden bei den Justizangehörigen großen Anklang. Ergänzt wurde das Angebot durch spannende Mitmachaktionen wie „Bewegungspause mit Theraband“, einem „Mini-Bodycheck“ und einer individuellen Ernährungsberatung. Die Auffrischung der eigenen Erste-Hilfe-Kenntnisse sowie kleine Kostproben und leckere Rezeptideen rund um das Thema „Nüsse und Samen“ rundeten das abwechslungsreiche Programm ab.

Außerdem können die Bediensteten der Bamberger Justiz mit Unterstützung der Behördenleitung seit Einführung des behördlichen Gesundheitsmanagements im Jahr 2013 an zahlreichen Initiativen vom Yogatraining über Indoor-Cycling bis hin zum Body-Workout im Wechsel mit einem Pilates-Kurs teilnehmen. Diese Kurse finden regelmäßig statt, erfreuen sich großer Beliebtheit und konnten dazu beitragen, dass die Bediensteten insgesamt mehr Sport treiben.

gez.
Weigel
Richter am Oberlandesgericht
Leiter der Pressestelle