

Gesundes Studierendenwerk

Bewegte Pause in der Mensa Campus

Wir haben schon in vorherigen Ausgaben von Maßnahmen berichtet, die durch das von der TK begleitete Pilot-Projekt in der Mensa Campus angestoßen wurden und möchten heute noch eine Maßnahme vorstellen, die Ende 2018 umgesetzt wurde: Lara Ahlefelder vom Unternehmen „Rückenpause - Massage und Sport“ beobachtete im Rahmen einer Begehung zunächst die Arbeitsabläufe der Kolleginnen und Kollegen und brachte anschließend in vier bewegten Pausen á 20 Minuten Schwung in das Team. Neben dem Erlernen von Bewegungsübungen, die beispielsweise Schulter-Nacken oder Rückenbeschwerden vorbeugen, kam auch das Training der Lachmuskulatur nicht zu kurz. Die Rückmeldung der Mitarbeitenden war durchweg positiv.



Foto: StW



Foto: StW

Sie haben Interesse, dass in Ihrem Team ein ähnliches Angebot umgesetzt wird. Von der bewegten Pause, über Ergonomie am Arbeitsplatz oder kurzen Entspannungsimpulsen für den Alltag. Schreiben Sie uns an: bgm@studierendenwerk-hamburg.de und wir gestalten gerne ein Angebot.

Kurzmeldung – BGM ganz praktisch

Gute Neuigkeiten für alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Mensen. Ab sofort gibt es das Gebinde parboiled Reis in neuer **rückenschonenderer** Größe: 10kg statt wie bisher 20kg. Übrigens: **im Jahr 2018** wurden im Studierendenwerk Hamburg fast **24.000 kg Reis** verbraucht!