

DIESER INHALT WIRD UNS ZUR VERFÜGUNG GESTELLT

WÜRZBURG

Gesundheit stand eine Woche im Mittelpunkt



Foto: Susanne Geiger | Viele Mitmach-Aktionen, wie hier QiGong mit Kursleiter Christian Heptner (rechts), gab es bei der Gesundheitswoche im Caritas-Don Bosco-Bildungszentrum.



Von Pressemitteilung

03.11.2021 | aktualisiert: 06.11.2021 02:43 Uhr

Erfolgreiche Aktion im Caritas-Don-Bosco-Bildungszentrum

Die fünfte Auflage zum Thema Gesundheit dauerte - wie im Vorjahr - pandemiebedingt statt einen Tag gleich eine ganze Woche lang: Viele Mitarbeitende und Teilnehmende der gemeinnützigen Caritas-Don Bosco GmbH machten bei der „Gesundheitswoche“ erneut aktiv mit, um die eigene Gesundheit zu stärken und fit zu werden.

„Gerade in diesen Zeiten ist es wichtig, gesund und fit durch den Tag zu kommen“,

betonte geschäftsführender Direktor Andreas Halbig zu Anfang der Gesundheitswoche. Die Belegschaft und die Teilnehmenden waren wieder mit Ehrgeiz und Engagement dabei.

Das Angebot für Gesundheits- und Fitness-Interessierte reichte diesmal von Spazierengehen mit Pferden über Gehirntraining, Taiji, autogenes Training und Yoga bis hin zu Tischtennis, Kegeln, entspanntem Basteln oder Refresh-Massagen: Für jeden Geschmack war etwas dabei und man kam beim Mitmachen je nach Angebot schnell ins Schwitzen – oder einen entspannten Zustand.

Aufgrund der guten Erfahrungen und des positiven Feedbacks ist geplant, im Mai 2022 erneut eine „Gesundheitswoche“ zu veranstalten.

Von: Marcus Meier, Caritas-Don Bosco