

Gesundheitstag der Deutschen Bahn Standort DB System Erfurt am 26.06.2015 im Reha-Sport-Bildung e.V. in Elxleben

Am 26.06. konnten wir die Mitarbeiter der DB zu einem Firmenfitness-& Gesundheitstag bei uns in Elxleben begrüßen. Los ging es am Vormittag mit einer Auswahl an verschiedenen Kursen, zu denen sich jeweils eine Gruppe von Leuten zusammenfand, u.a. Tai Chi, Rückenschule, Spinning, Mobitrain, Pilates, Zumba & Fußball.

Nach einem leckeren und gesunden Mittagessen wurde gebowlt und teambildende Spiele standen auf dem Programm.

Am Nachmittag gab es als Abschluss noch ein Kurzreferat zu den Themen Sport – Ernährung und Gesundheit sowie die Auswertung der Disziplinen Bowling, Fußball, Basketball, Tauziehen & Badminton.

Die anschließende Feedbackrunde war durchweg positiv & hat uns darin bestätigt, Aktionen dieser Art auch in Zukunft anzubieten.

