

Randah und Leo beim KSK Gesundheitstag



Am 22. März fand der erste Gesundheitstag der Kreissparkasse statt. Stresstest, Sitzen im Büro aber auch Bewegungsformen und Sportarten waren Thema. Insbesondere Kollegen und Kolleginnen aus der KSK engagierten sich als Referenten. So habe auch ich einen Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungsteil angeboten. Zeit war nur eine halbe Stunde, dass ist verdammt knapp aber am Ende hatten alle Spaß und das ist die Hauptsache. Nach mir kam der nächste praktische Teil, das war QiGiong, was von Randah hervorragend geleitet wurde. Als letzte praktische Einheit konnten die Teilnehmer den Streß des Tages von sich fallen lassen. Auch hier war die Begeisterung groß.

Leo, 28.03.2014