

Zamestnanci nemocnice budú môcť načerpať nové sily pri kondičnom cvičení na trampolínach

Ukázkovú hodinu kondičného programu, ktorý patrí medzi svetové jednotky v skupinovom cvičení, zorganizoval zamestnávateľ a predstavitelia Jumping Fitness World Federation (JFWF) v piatok 24.1.2014 v priestoroch návštevnjej haly nemocnice.

Otvorenú hodinu viedla majsterka sveta v JumpigFit, Lila Katona z Maďarska. Zamestnanci si mohli pod jej vedením zacvičiť na pätnástich trampolínach, ktoré na tento účel zapožičala jumpingová federácia.

Z prostriedkov sociálneho fondu plánujeme niekoľko kusov trampolín zakúpiť. Máme už vyhradené priestory, v ktorých chceme tento kondičný program bezodplatne zabezpečiť v rámci regenerácie pracovnej sily našim zamestnancom. Z radov našich zamestnankýň sú už vyškolené dve certifikované cvičiteľky. Zatiaľ začneme s cvičením jedenkrát týždenne.

V prípade záujmu našich zamestnancov počet hodín rozšírime. Zdravotnícki zamestnanci sú počas svojej práce vystavení veľkej zodpovednosti a tlaku. *„Týmto programom by sme im radi poskytli možnosť uvoľniť sa a načerpať energiu. Relax tak majú zabezpečený hneď po práci a pod jednou strechou“*, približuje Miriam Lapuníková, ekonomická námestníčka nemocnice.

„JumpingFit je jednoduché cvičenie, ktoré má priaznivý vplyv na organizmus a prospieva celému telu, pričom šetrí pohybový aparát, kĺby a chrbticu“, upresňuje účinky cvičenia prezident JFWF Miroslav Ambruš.

Predpokladáme, že jumping osloví všetky vekové kategórie. Naďalej rokujeme s Filozofickou fakultou UMB o zazmluvnení plávania pre našich zamestnancov v priestoroch ich plavárne počas pracovných dní. V minulom roku mali možnosť ísť si zaplávať počas víkendu. Ak si zamestnanci z tejto ponuky nevyberú, majú možnosť ešte využiť na podporu svojho zdravia Relax kupóny, ktoré v hodnote 12,48 EUR štvrtťročne dostáva každý zamestnanec nemocnice.