

Uniklinikum Würzburg: 1.000. Anmeldung beim Milon-Zirkel

1 / 2

Ende Januar registrierte das Uniklinikum Würzburg die 1.000. Anmeldung bei seinem Milon-Zirkel. Das moderne Ausdauertraining auf vollelektronischen Maschinen ist Teil des umfangreichen betrieblichen Sport- und Gesundheitsangebots für die Beschäftigten des Klinikums.

Dr. Sergio Moreno-Velasquez heißt der 1.000. Nutzer des Milon-Zirkels am Uniklinikum Würzburg (UKW). Seit der Installation des besonders effektiven, vollelektronischen Ausdauertrainings in den Räumen der Physiotherapie am Zentrum für Operative Medizin im Jahr 2016 stieg die aus Klinikums-Mitarbeiter/innen gespeiste Teilnehmerzahl kontinuierlich an. Beim diesjährigen Milon-Aktionstag Ende Januar konnte die 1.000. Anmeldung gefeiert werden. Anja Simon – selbst von Beginn an eine überzeugte Nutzerin des modernen Trainingsangebots – und Prof. Dr. Georg Ertl, beide aus dem Klinikumsvorstand, sowie Markus Giehl, der Leiter der Physiotherapie am UKW, überreichten Dr. Moreno-Velasquez, der im Würzburger Zentrum für Infektionsforschung arbeitet, ein Laufshirt und einen „Fitnesskorb“ mit Theraband, Handtuch und Obst.

Ansonsten brachte der Milon-Aktionstag rund 40 Neuanmeldungen, darunter auch spontan Prof. Ertl. Nach der professionellen Einweisung durch Markus Giehl lobte der der Ärztliche Direktor des UKW speziell die Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur.

Über das Milon-Zirkeltraining

Beim Zirkeltraining des deutschen Herstellers Milon Industries werden alle persönlichen Einstellungen und Daten des Sportlers auf einer Chipkarte gespeichert, sodass Trainingsverlauf und -zustand regelmäßig kontrolliert werden können. Die Bewegungsweite und die Intensität bei den Übungen werden vom Therapeuten voreingestellt und bieten dadurch eine sichere Handhabung. Sind die ersten Trainingsziele erreicht, werden die Daten auf der Chipkarte angepasst und neue Reize gesetzt. Die Leistung wird somit kontinuierlich gesteigert.

Beim Training wird der ganze Körper gefordert. Im Ausdauerzirkel befinden sich Radergometer, Crosswalker und ein Laufband zur Steigerung der allgemeinen Fitness. Der Kraftausdauerzirkel ist mit sechs Kraftgeräten für alle wichtigen Muskelgruppen ausgestattet. Zwei Runden im Zirkel benötigen etwas über 20 Minuten und erfüllen den WHO-Standard für ein gesundheitsorientiertes Krafttraining.

Sport und Gesundheitsförderung werden groß geschrieben

Der Milon-Zirkel ist nur ein Element im umfangreichen betrieblichen Sport- und Gesundheitsangebot des UKW für seine Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Dazu zählen unter anderem Kurse in Rückenfit, Yoga, Nordic Walking und Feldenkrais, aber auch Weiterbildungsangebote zur sonstigen Gesundheitsförderung. Darüber hinaus engagiert sich das Uniklinikum Würzburg regelmäßig beim Benefiz-Fußballturnier Hentschel-Cup und beim Würzburger Firmenlauf.

Bildunterschriften:

Gruppenbild_Milon.jpg

Dr. Sergio Moreno-Velasquez (Zweiter von links) ist der 1000. Nutzer des Milon-Zirkels am Uniklinikum Würzburg (UKW). Ihm gratulierten Prof. Dr. Georg Ertl und Anja Simon vom Vorstand des Klinikums sowie Markus Giehl, der Leiter der Physiotherapie am UKW (rechts).

Ertl_Giehl.jpg

Prof. Dr. Georg Ertl, der Ärztliche Direktor des UKW, bei der Milon-Geräteeinweisung durch den

Stabsstelle Vorstandsangelegenheiten
Marketing & PR

Universitätsklinikum Würzburg
Susanne Just
Josef-Schneider-Straße 2, Haus D3
97080 Würzburg

E-Mail: presse@ukw.de
Telefon: +49 (0)931 / 201-59447
Fax: +49 (0)931 / 201-6059447



Physiotherapeuten Markus Giehl (rechts).

Bilder (2): Arnika Hansen / Uniklinikum Würzburg