

Neues aus dem KARL MAYER Gesundheitszentrum

August 2026



Tischtennis und Stepptanz

Wie Sie vielleicht schon bemerkt haben, haben wir zwei neue Sportgruppen (Tischtennis und Stepptanz) im Gesundheitszentrum, die bisher im Gebäude der ehemaligen Werkgemeinschaft im MAYER WERK III (neben Holzland Becker) untergebracht waren.

Die **Tischtennisgruppe** trifft sich immer **dienstags und freitags** jeweils ab ca. 19.00 im Kursraum.

ASP Oliver Kraus, mobil 0172/6959914

Interessenten können gerne vorbeikommen oder die TT-Platten für Aktionen (vorh. Anmeldung) nutzen.

Die **Stepptanzgruppe** ist **montags und mittwochs** ab 19 Uhr aktiv. Interessenten (mit Stepptanzvorerfahrung) melden sich gern bei **Daniele Engel**.

Cold-Stone-Massage

Diese Massageform können Sie hervorragend in Eigenregie ausüben. Dafür brauchen Sie glatte Marmor- oder Kalksteine, die Sie für etwa eine halbe Stunde in den Kühlschrank oder kurz ins Eisfach oder Eiswasser legen. Bei einer professionellen Steinmassage sind die Steine meist auf bis zu -10° gekühlt. Beim Auflegen auf die Haut ziehen sich die Blutgefäße ähnlich wie bei einer Kneipp-Anwendung durch die Kälte zusammen. Das macht die Cold-Stone-Massage ideal bei müden Augen, Kopfschmerzen, einem verspannten Nacken, verkramptem, Schultern, schweren Beinen oder einem leichten Sonnenbrand. Sie können die Steine einfach nur auflegen oder damit sanft über die eingölte Haut streichen, um den Lymphfluss anzuregen. Diese Massage wirkt belebend, erfrischend und klärend. Die Kälte zieht das Gewebe zusammen, reduziert Schwellungen sowie Entzündungen und hilft an besonders heißen Tagen bei Überhitzung. **Probieren Sie es doch einmal aus!**

Vegetarische Frikadellen (für 2 Personen)

- 100 g Haferflocken
- 100 ml Milch
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 100 g geriebener Gouda
- 1/2 Ei, 1 kleine Zwiebel
- Gemüsebrühe (Pulver)
- Salz, Pfeffer, Paprika, Kräuter der Provence

**guten
Appetit!**

Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Haferflocken, geriebenen Käse und Ei hinzugeben und mit Milch und Öl aufgießen.

Dann Gemüsebrühe und Gewürze nach Geschmack hinzugeben und alles zu einem klebrigen Brei vermengen. Frikadellen formen und mit Öl in der Pfanne durchbraten.



10 Jahre Gesundheitszentrum –

Erwerben Sie jetzt ein KARL MAYER-Funktionsshirt

atmungsaktiv und schnelltrocknend, ideal für den Sport, verfügbar in den Größen S – 4XL, Preis: 10,00 €

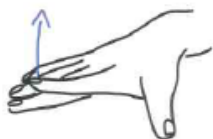
Shirts fallen kleiner aus, daher bitte anprobieren.

Anprobe und Kauf bei Daniel Peter, BKK 1. OG links, daniel.peter@karlmayer-bkk.de, 06104-402-230



Handgesundheit - Hände gut, alles gut!

Da unsere Hände ständig in Bewegung sind, können sie bei ungünstigen Positionen am PC oder bei schwerer Belastung anfangen zu schmerzen. Nachfolgend drei Übungen zur Entlastung.



Lege Deine Handinnenfläche auf dem Tisch ab und hebe und senke langsam einzeln Deine gespreizten Finger.
(3 x pro Hand, 5 Sek pro Finger)



Balle Deine Hand zu einer Faust (Daumen über die Finger) und halte diese Position
(5 x pro Hand, ca 30 Sek)



Strecke Deinen Arm so aus, dass die Handinnenfläche den Boden zeigt. Nun drücke mit der anderen Hand die ausgestreckte Hand zu Dir und halte. Drehe nun Deinen Arm um, um auch die andere Seite des Unterarms zu dehnen.
(2 x pro Seite und Hand, ca 20-30 Sek)

Sie wollen weitere Informationen? <https://www.karlmayer-bkk.de/> Rubrik Gesundheitszentrum