

Gezielt die Muskulatur gestärkt

Drei Monate lang feilten knapp 40 Mitarbeiter der Landeslinik an ihrer Fitness. Ihre Begeisterung wurde deutlich sichtbar.

Zu Schulbeginn am 10. September startete das Pilotprojekt der Landeslinik Tamsweg. Ziel: gesunde und glückliche Mitarbeiter. Als „Fitmacher“ wurde Vitalcoach Toni Klein mit ins Boot geholt. Jetzt, drei Monate später, zieht Betriebsrat Rupert Gruber positive Bilanz: „Von den Rückmeldungen her fühlen sich alle Teilnehmer jetzt fit. Einige haben sich sogar bedankt. Es war ein Pilotprojekt, das wir aufgrund der Begeisterung verlängern werden.“

Zwei der knapp 40 Teilnehmer waren Claudia Schitter und Gerhard Langreiter. Die LN begleiteten ihren Fitnessverlauf in den letzten drei Monaten. Fazit? „Ich fühle mich rundum zufrieden. Ziel war es für mich, auch mein Gewicht zu reduzieren. Das habe ich erreicht. Es gab eine sehr positive Gruppendynamik unter den Teilnehmern. Ich möchte jetzt gezielt auf meine Ernährung achten und weiterhin Übungen in meinen Alltag einbauen“, sagt die 44-jährige Tamswegerin.

Gerhard Langreiter aus St. Margarethen ist mit dem Ziel angetreten, seine Rückenschmerzen in den Griff zu bekommen: „Ich bin schmerzfrei. Jetzt freue ich mich auf Outdoor-Aktivitäten wie Skifahren und Skitourengehen. Ich möchte noch mehr auf meine Ernährung achten.“ Für sich entdeckt hat er ein Ritual beim Zähneputzen: „Ich stehe währenddessen eine Minute lang auf dem linken



Jetzt sind Claudia Schitter und Gerhard Langreiter für den Arbeitsalltag gerüstet. Im Bild mit Betriebsrat und Initiator Rupert Gruber.

BILD: PERNER

und eine Minute lang auf dem rechten Bein. Damit trainiere ich mein Gleichgewicht“, sagt der 34-Jährige.

Auch Vitalcoach Toni Klein ist mit seinen Schützlingen rundum zufrieden: „Es gibt viele Erfolgsgeschichten. Besonders die positive Stimmung haben alle mit hinausgetragen. Durch gezieltes Training bekamen einige kleine Wehwehchen besser in den Griff. In den letzten drei Monaten haben wir

hauptsächlich an der Muskulatur gearbeitet. Sie ist die Basis für gute Körperhaltung und für eine positive, selbstbewusste Ausstrahlung. Sie schüttet auch positive Hormone aus, die einem im Alltag oder auch während des Sports stärken und pushen. Im Prinzip haben wir Körperhygiene betrieben und an der Basis gearbeitet, damit das Leben noch mehr Spaß macht“, sagt der 41-Jährige. Als Nächstes wird in der Landeslinik

Tamsweg ein Schwimm- und ein Yogakurs angeboten. Weiters nehmen Laufteams regelmäßig am Businesslauf in Salzburg teil.

In adaptierter Form soll es im Frühjahr ein neues Aktiv-Projekt geben. Gefördert wurde das Pilotprojekt mit Mitteln aus dem Fonds der betrieblichen Gesundheitsförderung und über die Sportmedizin der Salzburger Landeskliniken koordiniert.

ANZEIGE

Berufsschule wird auf Lehrgang umgestellt

Ab dem Schuljahr 2019/20 werden Berufsschüler in Tamsweg zehn Wochen durchgehend unterrichtet.

Tamsweg. Schon in den 70er-Jahren gab es eine Berufsschule im Lungau. Seither wird der Unterricht als Jahresberufsschule geführt. Ein Mal pro Woche kommen die Berufsschüler während des Schuljahres nach Tamsweg. Damit ist ab dem Schuljahr 2019/20 Schluss. Während in anderen Bundesländern seit zwei Jahren die erweiterte Berufsschulzeit in Kraft ist, hat man in Tamsweg die Übergangsfrist genutzt, um Betriebe und Schüler zu informieren. LBS-Direktor Johann Grall: „In Summe sind es aktuell 1080 Stunden pro Schuljahr. Durch die erweiterte Form sind es dann 1260. Dadurch kommt man mit dem Zeitmanagement nicht mehr aus und es folgt die Umstellung auf Lehrgänge mit der Dauer von zehn Wochen.“

Aktuell ist der Schulleiter im Lungau auf Informationstour un-



LBS-Direktor Johann Grall im schuleigenen Lebensmittelgeschäft. BILD: PERNER

terwegs, um die Betriebe dahingehend zu informieren: „Durch gute Gespräche kann man die

Vorteile für beide Seiten aufzeigen. Zusammengefasst steigt die Qualität der Fachausbildung.

Schüler bleiben dadurch im Lernen und auch fächerübergreifende Projekte werden möglich. Aus pädagogischer Sicht bringt es absolute Vorteile.“

Positiv sei auch, dass keine Schulsprengeländerung angedacht sei. In die Landesberufsschule Tamsweg kommen Schüler aus dem ganzen Bundesland und der angrenzenden Steiermark. Je nach Branche und Lehrberuf sogar darüber hinaus. 17 Lehrer unterrichten aktuell über das Schuljahr verteilt 370 Berufsschüler. Ein Drittel davon kommt aus dem Handel. „Wir wollen natürlich die Verhältnisse für Betriebe im Lungau verbessern und bestmöglich umsetzen. Wir werden künftig Verwaltungsassistenten vor Weihnachten ‚einberufen‘. Dadurch fehlen dem Handel dann keine Lehrlinge zu dieser Zeit“, sagt Grall. **perner**

8. Dezember SPECIAL

Der Einkaufstag für die ganze Familie im Coop Shopping Center Tamsweg. Jeder Einkauf gewinnt! Ziehen Sie sich Ihren persönlichen Einkaufsrabatt aus unserer Glücksbox.

Von 10 Uhr bis 18 Uhr hat das Coop Shopping Center für den Familieneinkaufstag am 8. Dezember 2018 geöffnet. Neben dem umfangreichen und bewährten Sortiment lockt auch



BILD: CSC TAMSWEG

das traditionelle **Glückslose ziehen**. Mit etwas Glück gewinnen Sie sogar Ihren gesamten Einkauf zurück! Unser fachkundiges Personal sorgt für eine gute Atmosphäre und steht mit Rat und Tat zur Seite.

Das Coop Shopping Center Tamsweg bietet für Jung und Alt ein reichhaltiges Angebot und besten Service. Auch unser **gratis** Verpackungsservice macht Ihnen das Schenken so unbeschwert und angenehm wie möglich. Wir verpacken Ihr Geschenk und runden den äußeren Eindruck ab.

Lassen Sie sich in unsere Weihnachtsshoppingwelt entführen. Erleben Sie eine stimmungsvolle Vorweihnachtszeit mit Musik, Weihnachtsdekoration und tollen Angeboten!

ANZEIGE

8. Dezember Special

Der Einkaufstag für die ganze Familie

JEDER EINKAUF GEWINNT!

Ziehen Sie sich Ihren persönlichen Einkaufsrabatt aus unserer Glücksbox! Bis zu -100% möglich! (ausgenommen reduzierte Ware und Einkäufe in der Elektroabteilung)

Glücksbox

-75% 50% 25%



Bunt wie das Leben.

Ihre Beraterin der Wiener Städtischen
PETRA GRUBER
5580 Tamsweg, Kirchengasse 13
Telefon: 0664/840 09 20

