



Fit im Job, ohne Rückenleiden

Tamsweger BerufsschülerInnen erarbeiten Gesundheits-Ratgeber

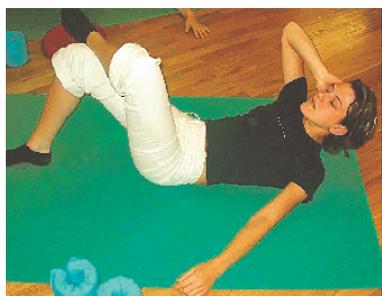
TAMSWEG (az). Wer schon im Lehrlingsalter mit Rückenschmerzen zu kämpfen hat, für den sind die Aussichten, fit im Berufsleben zu stehen, schlecht. Damit diese Leiden, die sich frühzeitig abzeichnen, nicht zu chronischen Wirbelsäulenbeschwerden führen, muss ihnen effizient entgegengewirkt werden.

Die Lehrlinge der Landesberufsschule (LBS) Tamsweg – der einzigen Berufsschule Salzburgs, die am Österreichischen Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen beteiligt ist – wollen ihre Gesundheit nicht aufs Spiel setzen. Seit Wochen widmen sie sich ihrem Präventionsprojekt „Rückenfit“ und damit dem Ziel, Muskel- und Skeletterkrankungen des Berufsnachwuchses vorzubeugen.

Spätere, beruflich bedingte, körperliche Belastungen kompensieren

Gelingen soll dies durch die Vermittlung von gesundheitsfördernden Verhaltensweisen, die von den BerufsschülerInnen, in Kooperation mit dem ASKÖ-FIT Gesundheitssportzentrum Gnigl, sowie Sportwissenschaftlern, erarbeitet werden. Ob und in welchem Ausmaß die Probleme ihres Stützapparates bereits fortgeschritten sind und wie das Leistungsvermögen der Muskelfunktionen zu beurteilen ist, wurde am eigenen Leibe erprobt: Einige SchülerInnen stellten sich der Testdiagnostik per Medimouse-Messung und einem Training.

Nun geht es daran, die in der Praxis erprobten und gesammelten



Im Praxistest wurden wichtige Erfahrungen gesammelt.



Gesund durch Prävention: Die Lehrlinge der Landesberufsschule Tamsweg sehen in eine rücken-schmerzfreie Berufszukunft.

Foto: BB/ privat

Erfahrungen umzusetzen und die Erkenntnisse in einen Gesundheits-Ratgeber zu dokumentieren.

Unter der Leitung der Fachlehrer Helmut Pertl und Silvia Gautsch erstellt die 3. Klasse Büroberufe derzeit die Broschüre „Von Schülern für Schüler“.

Gesundheits-Ratgeber mit vielen Tipps

Darin wird verstärkt auf die Problematik von frühzeitig entstehenden Rückenleiden hingewiesen, vor allem aber erklärt, wie Erkrankungen vermieden werden können. Die Tipps reichen von rücken-schonenden Körperhaltungen und speziellen Bewegungstechniken über ergonomische Arbeitsplatzgestaltung bis hin zu gezielten Kräftigungsübungen, sowie Entspannungstipps. Dank der Unterstützung von Sponsoren wird der Gesundheitsratgeber der BerufsschülerInnen in einer Auflage von 6.500 Stück erscheinen können. Eine öffentliche Präsentation des Präventionsprojektes „Rückenfit“ ist geplant.

Unternehmer im Zoom

Der Mann mit viel Gespür

Hans Lassacher lebt für die Natur und seinen Beruf

TAMSWEG (pjw). Dem Tamsweger Johann Lassacher, der am 27. August 1947 geboren wurde, merkt man seine Naturverbundenheit in jeder Weise an. Nicht nur, dass er nach der Grundschule den Wagner-Beruf erlernte, in dem er viel mit Holz zu tun hat, sondern auch in seiner Freizeit ist er stets in der Natur zu finden. Eines seiner besonderen Hobbys ist das Erforschen von Flüssen, von der Quelle bis zur Mündung. Aber auch in der Musik, durch die er in sich gehen kann, findet Lassacher, der zusammen mit seiner Gattin Elfriede vier Kinder hat, Entspannung.

Doch auch in seinem Betrieb, der 1918 vom Großvater gegründet wurde, findet er Selbstverwirklichung. Bereits im Jahr 1972 machte er, nach Praktikas bei Atomic und Kästle, die Meister-



Johann Lassacher: „Ich versuche, auf mein Gespür und meine Intuition zu hören“.

Foto: BB/ p. wieland

prüfung und übernahm nach dem Tod des Vaters die Leitung der Firma und des Sportgeschäftes. Mittlerweile sind dort drei Mitarbeiter beschäftigt, die besonders auf Geschenkartikel aus Holz, Werkzeugstiele, Schiservice und -verleih spezialisiert sind.

Wirtschaftsnews

Schmalz wiedergewählt

SALZBURG (az). Nach den Neuwahlen des Landesvorstandes des Salzburger Wirtschaftsbundes Anfang Juni fand vergangene Woche die konstituierende Sitzung statt. An der Spitze bleibt KR Julius Schmalz, der in seiner Funktion als Landesobmann bestätigt wurde. Zu seinen Stellvertretern wurden WK-Präsident KR Rainhardt Buemberger, Bgm. Bettina Dürnberger aus Lofer, der Immobilienreuhänder Mag. Peter Genser und die Architektin DI Bettina Habersatter-Lindner bestellt. Finanzreferent ist NAbg. Konrad Steindl. Die Mitglieder im erweiterten Vorstand sind die Bezirksobmänner, der Lungau ist durch Ing. Herbert Spreitzer vertreten.

E-Voting der WK Salzburg

SALZBURG (az). Der landesweite Lehrlingswettbewerb „Warenpräsentation“ der Sparte Handel der Wirtschaftskammer Salzburg (WK) wurde erst kürzlich zum Abschluss gebracht. Mit einem E-Voting auf der Website www.wko.at/sbg/handel wird nun allen Unternehmern, Lehrlingen und Interessierten erstmals die Möglichkeit geboten, aus den zehn besten Warenpräsentationen des Leistungsvergleiches die schönste Dekoration beziehungsweise Ideenumsetzung zu wählen. Das E-Voting läuft bis Mitte Juli.

Immer ein Gewinn!



Jugendbetreuerin Kathrin Löcker (li.) und GL Peter Bliem (re.) überreichten das Spargbuch an Mario Kößlbacher. Foto: BB/ privat

MARIAPFARR (az). Jeden Samstag Abend gibt Raiffeisen Salzburg bei der ORF-Sendung „Erfolg“ Tipps und Informationen zu aktuellen Geldtrends. Zu den Lungauern, die beim „Erfolg“-Gewinnspiel erfolgreich waren, gesellte sich ein weiterer Gewinner: Für die richtige Antwort auf die Gewinnfrage wurde Mario Kößlbacher aus Mariapfarr mit einem Spargbuch im Wert von hundert Euro, bei der Raiffeisenbank Mariapfarr, belohnt.