

Gastkommentar



von
Silvia Gautsch,
Studienautorin

direktion@lbs-tamsweg.
salzburg.at

Bewegt ist motiviert!

Das Rückenfitprojekt „Back to the roots“ läuft nun mit Erfolg bereits das zweite Jahr an der Landesberufsschule Tamsweg. Warum? Als eine der Initiatoren kann ich dazu nur sagen: Weil uns die Gesundheit unserer Lehrlinge am Herzen liegt! Es handelt sich dabei um ein Vorzeigeprojekt, das richtungweisend für ganz Österreich ist. Unsere Lehrlinge machen sich im Rahmen eines „Checks“ ein Bild über den eigenen körperlichen Zustand. Bereits nach acht Wochen sind messbare Verbesserungen ersichtlich. Eine Tatsache, die auch im Rahmen einer Untersuchung ausgewertet und dokumentiert wurde. Die Konsequenz und Begeisterung unserer Schüler(innen) haben mir gezeigt, dass unsere Jugendlichen sehr wohl zu motivieren sind. Schließlich führen sie die Bewegungseinheiten in ihrer Freizeit durch.

Nun, die Weichen für eine „bewegte“ Zukunft unserer Schüler(innen) scheinen gestellt zu sein. Ich bin davon überzeugt, dass „Bewegungsförderung auch (Berufs-)Schule machen“ kann.

Alarmierende Statistik

Im Computerzeitalter kommen Rückenprobleme immer häufiger vor. Rund 80% der Österreicher klagen über Rückenprobleme. Rund 20% aller Krankmeldungen sind mittlerweile auf Rückenbeschwerden zurückzuführen. Im Kindesalter zeigen sich meist schon die ersten Probleme. So haben in Österreich etwa 15% der 6- bis 7-Jährigen Haltungsschäden. Grund dafür ist das stundenlange Sitzen.

Experten berichten, dass im Laufe des Arbeitslebens zirka 80.000 Stunden im Sitzen verbracht werden. Der Wirbelsäule schadet das am meisten, denn die Muskulatur wird beim Sitzen nicht dynamisch sondern statisch gefordert. Die VA-L1 hofft, mit dem Rückenfit-Projekt dazu angeregt zu haben, dem früh genug vorzubeugen!

Wir bleiben aufrecht im Leben!

Projekt der Landesberufsschule Tamsweg für Gesundheit des Rückens

TAMSWEG (VA-L1). In der Landesberufsschule Tamsweg ist zurzeit einiges los – unter dem Motto „alt werden im Bürosessel und trotzdem rückenfit bleiben“ kehrt das Turnen zurück. Die VA-L1, achtzehn angehende Verwaltungsassistenten (1. Klasse), startete im März „Back to the roots“, ein Projekt in dem die Gesundheit des Rückens im Mittelpunkt steht. Geleitet wird das Projekt von Diplompädagogin Silvia Gautsch, die dieses Thema in einer Studie bereits wissenschaftlich aufbereitet hat.

„Back to the roots“

Ausgangspunkt des Projekts war eine Überprüfung der Muskelfunktionen und die Stellung der einzelnen Wirbeln jedes Schülers. Die Tests wurden im Kur-, Vital- und Wellnesszentrum Samsunn in Mariapfarr durchgeführt. Die Ergebnisse waren alarmierend: Durch jahrelange schlechte Hal-



Die VA-L1 ist vom neuen Rückenfit-Projekt begeistert – die Schüler berichten über Ihre Erfahrungen .

Foto: BB/ h. dorfer

tung und wenig Bewegung war die Rückenmuskulatur und Wirbelsäule bei allen sehr geschwächt! Dies kann in späteren Jahren zu heftigen Schäden, wie Bandscheibenvorfall, und starken Schmer-

zen führen. Schon diese Tests zeigten das dieses Ergebnis ernstgenommen werden muss. Begleitet von Diplompädagogin Gautsch und weiteren Lehrern turnen nun Schüler und Lehrer gemeinsam: Einmal pro Woche eine Stunde nach Schulschluss und täglich zwei mal fünf Minuten im Unterricht. Um nach mehreren Wochen regelmäßigen Trainings den Fortschritt des speziellen Muskelaufbautrainings zu dokumentieren, wird am 20. Juni nochmals ein Testergebnis erstellt.

Weg mit dem Rückenschmerz!

Tägliches Kurzturnen zeigt großen Erfolg



Turnen nach dem Unterricht ist der perfekte Ausgleich zum Schulalltag.

Foto: BB/ v. fürst

„Wir die VA-L1 empfinden das Kurzturnen als eine Aufmunterung und eine Auflockerung im Unterricht. In den 5 Minuten Einheiten machen wir abwechselnd konkrete Übungen zur Herzkreislaufstärkung, Kräftigung der Muskulatur und als Abrundung das Dehnen – Mobilisieren. Aber nicht nur das Turnen im Unterricht sondern auch das Turnen am Nachmittag macht Spaß! Jeden Dienstag nach dem Unterricht

versammelt sich unsere Klasse im Baustoffraum mit dem jeweiligen Lehrer um eine Stunde lang Sport zu betreiben. Nach Aufwärmübungen setzen wir mit gezielten Rücken-, Bauch-, Bein-, Po-, Nacken- und Brustübungen zu Musik fort. Beendet wird das Rückenfit am Nachmittag mit einer Traumreise als Entspannungsübung. Das Turnen nach dem langen Schultag ist zwar etwas anstrengend, aber es zeigt seinen Erfolg.“



Clemens – in der damendominierten VA-L1 der Hahn im Korb, ist trotz seines „höheren Alters“ fit dabei.

Foto: BB/ v. fürst