

Lehrlingen Rücken stärken

LBS bietet mehrere Möglichkeiten, Gesundheitskompetenz zu fördern



Durch Selbstverteidigung werden vor allem Selbstbehauptung und Selbstvertrauen gestärkt. Das Theaterspiel ermutigt die Jugendlichen, ihr Potential neu zu entdecken.

Fotos (2): BB/ privat

Bewegung und Gesundheit sind in der Landesberufsschule (LBS) Tamsweg nicht nur Theorie. Man ist um praktische Alternativen für das nicht vorhandene Unterrichtsfach „Sport“ bemüht. So standen auch die heurigen Projektstage unter einem gesunden Motto.

TAMSWEG (ako). „Saluto – Gesundheitskompetenz ermöglichen“ lautete das Motto der Projektstage, wobei dieser Grundsatz nach Vorbild eines bereits durchgeführten Langzeitprojektes gewählt wurde: Nach den seit vier Jahren, in Zusammenarbeit mit dem ASKÖ Salzburg angebotenen „Rückentrainingskursen“, die die Bürolehrlinge in den ersten Lehrgängen zwölf Wochen lang absolvieren.

Lernen, Herr der Lage zu bleiben

„Unseren Jugendlichen soll das Handwerkzeug gegeben werden, mit etwaigen Problemen besser fertig zu werden“, sagte Dipl. Päd. Silvia Gautsch. Deshalb gab es bei den diesjährigen Projekttagen – parallel zum obligatorischen Rückentraining – noch vier weitere

Schwerpunkte zur Stärkung der Sozial- und Persönlichkeitskompetenz. „Die Lehrlinge hatten die Gelegenheit, verschiedene Workshops zu wählen, die ihnen helfen sollen, Stress- und Ausnahmesituationen zu bewältigen“, so Gautsch. Ein erstes Augenmerk wurde darauf gelegt, das individuell sinnvollste Bewegungskonzept zu eruieren. Dazu wurde das Vital Center Lungau in Mariapfarr be-

sucht, wo sich die Schüler auf den Crosswalkern und Switchinggeräten (für spezielles Ganzkörperkrafttraining) versuchten. In einem zweiten Workshop lernten die Mädchen die Grundlagen der Selbstverteidigung kennen, die ihnen speziell ausgebildete Polizisten vermittelten.

„Jugend ohne Straftat“

Die Projektstage boten zudem die Gelegenheit, sich einer Initiative des Bundesministeriums zu widmen: „Bleibe sauber! Die Aktion für eine Jugend ohne Straftat“ wurde als Workshop des kriminalpolizeilichen Beratungsdienstes aufgenommen.

Kreativität war schließlich beim Theaterworkshop gefragt. „Wir sehen es als unsere Aufgabe, unsere Jugend zu unterstützen, ihre ‚Ich-Stärken‘ zu steigern und zu festigen“, fasst Dipl. Päd. Gautsch zusammen, „mit Projekttagen wie diesen wird den Lehrlingen nicht nur im eigentlichen, sondern auch im übertragenen Sinn der Rücken gestärkt.“