

18. Oktober 2013

TOPAS - Auszubildende sind "Stark im Rücken"



TOPAS - Gesundheitstag für Azubis

Gemeinsam stärkten Handwerker-Auszubildende kürzlich ihren Rücken. Sportlehrer Jürgen Vorsatz von der IKK Classic gab Tipps, wie mit einem verantwortungsvollen Umgang mit dem eigenen Körper später Rückenleiden vermieden werden können (Foto: pv).

Nachwuchs zu gestalten und in der Ausbildung etwas mehr als üblich anzubieten: Diesmal eine Schulung für die Rückenfitness. Immerhin klagt ein Fünftel aller Deutschen regelmäßig über Rückenschmerzen, Mitarbeiter fallen wegen Rückenproblemen aus, vier Millionen Bandscheibenvorfälle weist die Statistik in Deutschland im Jahr aus. Grund genug frühzeitig über die Werte des Rückens aufzuklären.

Sportlehrer und Präventionsprofi Jürgen Vorsatz von der IKK Classic informierte die jungen Handwerker in den Räumen der Kreishandwerkerschaft. Er sensibilisierte die Teilnehmer für einen sorgsamen Umgang mit ihrem Rücken, gab Tipps, wie rüchenschonende Kniffe in die tägliche Arbeit integriert werden können. „Für die Rollen, die der Mensch im Leben einnimmt braucht es Ruhe,

Wetteraukreis. Prävention fängt in der Handwerker-Ausbildung an: Mehr als ein Dutzend junger Handwerker-Auszubildende von der Friseurin bis zum Elektriker, vom Metzger bis zum Metallbauer, vom Bäcker bis zum Schlosser absolvierten kürzlich ein Seminar „Stark im Rücken“.

Ihre Ausbildungsbetriebe sind in der Topas-Arbeitsgemeinschaft der Kreishandwerkerschaft organisiert, die Meister haben sich zum Ziel gesetzt das Handwerk möglichst attraktiv für den



TOPAS - Gesundheitstag für Azubis

"Stark im Rücken" TOPAS-Auszubildenden mit Ihrem Trainer (Foto: pv).

www.topas.handwerk-wetterau.de

Kraft und ein starkes Rückgrat“, erklärte Vorsatz. Die Bandscheiben leben von der Bewegung, der Sportlehrer zeigte Übungen, die gut tun. Es sei ganz einfach sinnvolles, rüchenschonendes Heben in den Alltag einzubauen. Vorsatz motivierte die jungen Handwerker sorgsam mit ihrem Körper umzugehen. Es sei gut den Bewegungsapparat auf die Ansprüche in Beruf und Freizeit vorzubereiten, riet der Dozent. Mit ganz einfachen Mitteln könne der Rücken entspannt werden: Ein Luftballon genüge oft schon, ihn vorsichtig über den Rücken kreisen zu lassen übte der Handwerker-Nachwuchs gemeinsam.

Informationen zu den Ausbildungsbetrieben des Handwerks, die in der Topas-Gemeinschaft organisiert sind, gibt es im Internet unter www.topas.handwerk-wetterau.de oder telefonisch bei der Kreishandwerkerschaft des Wetteraukreises: 06031/72790.

Das Projekt TOPAS wird gefördert aus Mitteln des Hessischen Ministeriums für Wirtschaft, Verkehr und Landesentwicklung und der Europäischen Union - Europäischer Sozialfonds.