



Bei Yoga kann man sich herrlich entspannen – mit dem Sonnengruß.



Nordic Walking – der Trick mit den Stöcken, um in der Landschaft spazieren zu gehen. Referentin Susanne Paulus (rechts) unterwies die Bäuerinnen, darunter Kreisbäuerin Johanna Fischer (Fünfte von links).



Mit Gewichten an Füßen und Händen wurde bei der Sturzprävention das Gleichgewicht geübt.



Alfred Weisz (hinten) unterwies die Bäuerinnen in der Stressbewältigung.

Bleib-fit-Tag: Gesund mit Bewegung und Entspannung

Bäuerinnen bekommen Einblick in Sturzprävention und Stressbewältigung

Cham. (es) Der Einladung von Kreisbäuerin Johanna Fischer zu einem „Bleib-fit-Tag“ sind am Samstag vierzig Ortsbäuerinnen und deren Stellvertreterinnen ins Hotel am Regenbogen gefolgt. Diese Bleib-fit-Veranstaltung ist bereits die zweite, die der Bayerische Bauernverband in Zusammenarbeit mit der Land- und forstwirtschaftliche Krankenkasse Niederbayern/Oberpfalz mit Sitz in Landshut veranstaltet.

Fritz Allinger, Leitender Technischer Aufsichtsbeamter der Land- und forstwirtschaftlichen Berufsgenossenschaft Niederbayern/Oberpfalz und Schwaben, begrüßte die Teilnehmerinnen und stellte das Konzept vor: vier Handlungsfelder wie Sturzprävention, Stressbewältigung, Entspannung und Nordic Walking.

Die Gesundheitsangebote sind die Ergebnisse einer Befragung 55plus, die die Land- und forstwirtschaftliche Krankenkasse durchführte. „Unsere Kunden verrichten im Alter Arbeiten, bei denen sie viel zu Fuß unterwegs sind – Holz holen, Auf-

räumarbeiten, Kontrollgänge, Füttern Misten. Und wer viel geht, stürzt auch“, führte Allinger aus. Daher ist die Sturzprävention ein Schwerpunktthema für die nächsten Jahre. Als Referentin für die Sturzprävention konnte Dr. Marlene Groitl, Landesfachwartin Gesundheits- und Präventionssport im Bayerischen Turnverband, gewonnen werden.

„Gehen mit den Stöcken ist erlaubt und tut auch der Gesundheit gut“

Ein weiteres Thema ist die Entspannung. Wie die Umfrage ergab, fühlt sich jede dritte Befragte fast täglich müde und erschöpft oder er leidet unter Schlafstörungen. Der Entspannungsteil wird von Resi Stratenschulte übernommen: „Sie werden sehen, er wird Ihnen gut tun“, so Allinger.

Ein weiteres Thema betrifft die Stressbewältigung, von der die Frauen profitieren sollen, damit sie

die Belastungen besser aushalten. Gerade bei der Hofübergabe als Beispiel, wo der Betrieb von der nächsten Generation weitergeführt wird, sind die Frauen mehr belastet als die Männer. Wertvolle Tipps zur Stressbewältigung gab Alfred Weisz.

Als letztes Thema stellte Allinger die Bewegung vor, und zwar als Nordic Walking. Durch eine Schrittzählermessung stellte sich heraus, dass die Bewegung in der Landwirtschaft nicht ausreicht. Ebenso wenig gehen nur sehr wenige Landwirte spazieren oder fahren mit dem Rad. „Aber ist Spazierengehen in der Landwirtschaft erlaubt“, stellte Lallinger die Frage. Eher nicht und so griff man zu einem Trick: „Das Gehen mit Stöcken ist erlaubt und es macht Spaß und tut auch der Gesundheit gut“, empfahl Lallinger. Diesen Kurs zur Bewegung leitete Susanne Paulus.

Lallinger wies daraufhin, dass die Ortsbäuerinnen diese Kurse auch vor Ort durchführen können: „Sie sind unsere besten Multiplikatoren, wenn es um Gesundheit geht.“

„Eintrittskarte ins berufliche Leben“

14 Prüflinge, darunter eine Frau, bekommen Gesellenbrief als Metallbauer überreicht

Cham. „Mit dem Gesellenbrief erhalten Sie die Eintrittskarte in das berufliche Leben!“ Im Rahmen einer Feierstunde der Metall-Innung Cham im Berufsbildungs- und Technologiezentrum der Handwerkskammer durften sich 14 ehemalige Lehrlinge, eine Dame und 13 Herren, über die bestandene Prüfung im Beruf Metallbauer und Konstruktionstechnik freuen.

sei. Mit Blick auf den oft genannten demographischen Wandel prophezeite er den jungen Metallbauern beruflichen Erfolg und erläuterte die Möglichkeiten der Spezialisierung sowie den Weg zur Meisterprüfung bis hin zum Studium.

Kreishandwerksmeister Helmut Haberl beglückwünschte die „Jung-

handwerker“ zur bestandenen Gesellenprüfung. Er zeigte sich erfreut, dass alle 14 Prüflinge ihre Lehrzeit mit Erfolg abschließen konnten. Sie haben in den Betrieben, der Berufsschule und bei der überbetrieblichen Ausbildung das Rüstzeug für eine erfolgreiche Berufsausbildung erhalten. Er stellte den Fleiß aller heraus.

„Mit der bestandenen Gesellenprüfung haben Sie bewiesen, dass Sie zur beruflichen Leistung bereit sind“, betonte Haberl und nannte den Gesellenbrief die Eintrittskarte für das berufliche Leben. Er sei ein äußerst wichtiges Dokument und bezeichnete es als Reifezeugnis, auf welchen es gilt, aufzubauen. Als

wichtige Zukunftskriterien nannte er Disziplin, fachliches Können und Benehmen.

Der Kreishandwerksmeister legte den jungen Damen und Herren ans Herz, dass neben der ständigen Fort- und Weiterbildung auch erwartet werde, dass sie gesellschaftliche Aufgaben übernehmen. Der Dank des Redners galt allen, die zum erfolgreichen Berufsabschluss der Junggesellen beigetragen haben.

Die Glückwünsche zur bestandenen Prüfung der Berufsschule überbrachte der Außenstellenleiter der Staatlichen Berufsschule Bad Kötzting, Studiendirektor Rainer Nuska. Er zeigte sich erfreut, dass alle Junggesellen ihre Prüfung bestanden und lobte, dass etliche mit ihren Leistungen auch noch den mittleren Schulabschluss erworben haben. Er ging auf die Leistungen der Berufsschule ein, welche in den dreieinhalb Jahren versuchte, neben Fachwissen auch Herz und Charakter zu vermitteln.

Ehrungen

Prüfungsbeste: Stefan Wagner, Gleißenberg-Ried (Ausbildungsbetrieb Metallbau Gruber GmbH, Weiding-Pinzing); Manfred Zollner, Roding (Schindler Fenster und Fassaden GmbH, Roding-Wiesing,).

Alle Prüflinge erfolgreich

Der Obermeister der Metall-Innung, Thomas Geißler, erläuterte den neuen Gesellen den Begriff Freisprechung und zeigte sich erfreut, dass alle 14 Lehrlinge bestanden haben. Er ließ die dreieinhalbjährigen, wie er meinte, nicht immer leichte Lehrzeit Revue passieren und dankte den Betrieben, dass sie bereit seien, Lehrlinge auszubilden. „In Ihren Händen liegt die Zukunft des Handwerks!“, betonte er und zeigte sich überzeugt, dass der Spruch „Handwerk hat goldenen Boden“ wieder mehr an Bedeutung gewinnen werde. Das Handwerk sei ein Erfolgsmodell und der Gesellenbrief biete hier die Perspektive für die Zukunft. Der Innungsoberrmeister verwies darauf, dass mit dem Gesellenbrief die Zeit des Lernen erst angebrochen



14 junge Gesellen haben ihre Prüfung geschafft.