

## Bewegung einmal anders

„Wenn's brennt – dann macht ihr's erstens richtig und zweitens unbedingt weiter!“  
(oder: „Die Senioren in meinem Kurs machen es mit Hanteln!“)



Mit diesen und anderen Motivationssprüchen versuchte Aquatrainer Gottfried (Gogo) Pissenberger die Mädchen der 3 FSB Ende April bei der Aquagymnastik an ihre sportlichen Grenzen zu bringen. Und, so weit ich vermute, hat er es auch bei einigen fast geschafft?!

Wie kam es dazu? Die Sportlehrerin der 3 FSB, BEd Magdalena Innerhuber, überlegte mit den Schülerinnen die Inhalte der Schwimmstunden und sie kamen auf die Idee, doch einmal Aquagymnastik auszuprobieren. Da sich weder die Schülerinnen noch die Lehrerin mit dieser Thematik bis zu diesem Zeitpunkt auseinandergesetzt hatten, kam Frau Innerhuber auf die Idee, doch einen echten Aquagymnastiktrainer zu engagieren. Und wie es der Zufall so will, im Bekanntenkreis gab es doch tatsächlich jemanden, der sich bereit erklärt hat,

mit den Schülerinnen einen schönen Nachmittag im Schwimmbad zu verbringen und ihnen mit der Aquagymnastik die Freude an der Bewegung und dem Training im Wasser zu vermitteln. Danke an Gottfried Pissenberger (studierter Sportwissenschaftler und Cheftrainer des Holmes Place in Salzburg), der mit viel Witz und den richtigen Sprüchen die Schülerinnen zur Aquagymnastik animierte und ihnen doch vielleicht so den einen oder anderen Muskelkater bescherte. Doch trotz der Anstrengung sind wir uns, denke ich, einig: Es war echt lustig, kurzweilig und interessant und wir können uns bestimmt das eine oder andere anschauen und selbst noch einmal ausprobieren. Mal sehen, ob wir dann genauso ein „Brennen“ wieder fühlen?!

© BEd Magdalena Innerhuber



## Bewegung ist LEBEN



**Auf zum Schitag auf den Hochkar** freuen sich die SchülerInnen am 11. März 2010 mit ihren Begleitlehrerinnen Frau Dipl.-Päd. Regina Widhalm, BED Patricia Hehal und BED Magdalena Innerhuber.

## Fahrradeinführung



**3 neue Fahrräder** von der Firma Schaltwerk in St. Valentin werden zugekauft. Herr Schwödiauer nimmt sich mit seinem Mitarbeiter Zeit die SchülerInnen einzuführen.

**Wichtig ist:** Die Sattelhöhe soll so hoch sein, dass man das ganze Bein durchstrecken kann, wenn man am Fußpedal steht.

Im Bild oben: Herr Schwödiauer, Schülerin Raffaella Staudinger, Techniker bei der Einschulung der Fahrräder. Im Bild unten: Elisabeth Mandl bei der Abfahrt...



Dann lasst uns fahren.....

## Elektromotorrad mit Kraft aus der Sonne



Bewegung auf umweltfreundliche Art: Frau Mag. Margit Rinnerberger mit ihrem E-Moped, das mit Strom aus der Photovoltaikanlage gespeist wird.

## AUVA: Sicherheit und Schutz

### Hautpflege aktuell:

- Händewaschen  
\*so oft als nötig (WC-Besuch!..),  
\* so wenig als möglich
- Eincremen: je besser die Haut geschützt ist, umso weniger geht sie kaputt
- Puderfreie Handschuhe: Puder und Latex gehen eine Verbindung ein, die für die Haut nicht gut ist
- Auf fehlerfreie Handschuhe achten
- Für spezielle Reinigungsarbeiten (Fettlöser) Nitrilhandschuhe verwenden
- Bei Reinigungsarbeiten keinen Schmuck tragen

### Sonnenschutz aktuell

#### Die UV-Strahlung ist im April genau so stark wie im August

- Direkte Sonne meiden
- Hautschutz: Kleidung (grau/blau = optimal)
- Augenschutz: Sonnenbrillen, Kopfschutz und
- Nackenschutz, unbedeckte Körperstellen eincremen

### Einige Tipps für einen gesunden Rücken

#### BRINGEN SIE MÖGLICHST VIEL BEWEGUNG IN IHREN ALLTAG!

- Zu Fuß gehen statt Auto fahren!
- Die Stiege statt Rolltreppe oder Lift benützen
- Lieber eine Runde spazieren als vor dem PC oder Fernseher sitzen
- Langes Sitzen vermeiden!
- Übergewicht vermeiden!
- Fehlhaltungen vermeiden
- Rückenfreundliche Sportarten wählen: Spazieren, wandern, tanzen, schwimmen..
- Schuhe mit niedrigen Absätzen tragen
- Den Rücken vor Zugluft schützen!
- Auch beim Schlafen auf die richtige Lage achten!