

23. Oktober 2012

Gesundheitstag für TOPAS - Auszubildende



Begeistert sogen die jungen Handwerkerinnen und Handwerker am ersten Topas-Gesundheitstag die Informationen über gesunde Ernährung, Sport, Entspannung und Freude am Leben auf. (Foto: pv)

Wetteraukreis. Was hat Schlafen, gesundes Essen und Fitness mit der Ausbildung zu tun? Mehr als ein Dutzend Jugendliche gingen diesen Fragen beim ersten Topas-Gesundheitstag nach. Die Topas - Arbeitsgemeinschaft, ein Zusammenschluss aus verschiedensten Handwerksbetrieben der Region, die sich zum Ziel gesetzt hat, ihrem Nachwuchs etwas mehr in der Ausbildung zu bieten, organisierte die Fortbildung. Angehende Elektriker, Bäcker, Friseure, Schreiner und Metallbauer lernten, dass gesundes

Leben bereits beim Schlafen und Regenerieren beginnt, dazu gab es Tipps zu Ernährung, Sport und rückergerecht arbeiten. „Aha, genießen, statt sättigen“, sagte ein Auszubildender. Gesundheitsfachmann Dr. Manfred Betz vom Institut für Gesundheitsförderung und Forschung der IKK classic und Gesundheitstrainerin Jana Tirjan erklärten, motivierten und gaben Impulse für Gesundheitstraining. Sie verrieten, dass bedarfsgerechte, vielseitige, abwechslungsreiche Ernährung und genügend Bewegung das A und O für einen gesunden Körper sind. Ganz einfach sei es seinen Körper zu kräftigen und zu trainieren. Mit Schwingstäben und Stretch-Bändern zeigten sie dem Handwerkernachwuchs wie einfach es sein kann, den Körper in Schwung zu bringen. „Das was und wie viel wir Essen hat immer auch damit zu tun, wie wir uns bewegen“, fasste ein junger Handwerker zusammen. „Dauerstress vermeiden, denn Stress erhöht die Muskelspannung“, rieten die Fachleute. Ab und an auch im Berufsalltag seien kleine Entspannungspausen nötig. Wichtig sei es bereits als Berufsanfänger zu lernen, wie man im Berufsalltag rückergerecht arbeitet. Bei allem sei für ein gesundes, zufriedenes Leben die Lebensfreude entscheidend, rieten die Gesundheitsberater. „Wer sich ausreichend bewegt, schläft besser, bleibt schlank, stärkt seine Abwehrkräfte, fühlt sich wohler und wird seltener krank“, fasst der Topas-Beauftragte der Kreishandwerkerschaft, Matthias Fritzel die Inhalte



www.topas.handwerk-wetterau.de

des Gesundheitstages zusammen. „Diese Aktion wiederholen wir für weitere Gruppen aus den mehr als 80 Auszubildenden unserer 38 Topas-Handwerksbetriebe“, verspricht er. In der Topas-Arbeitsgemeinschaft haben sich Handwerker aus den verschiedensten Branchen zusammengefunden, ihr Ziel ist es über eine besonders gute Ausbildung mit vielen zusätzlichen Angeboten, die so nicht im dualen Ausbildungssystem vorgesehen sind, Nachwuchs fürs Handwerk zu begeistern und ihn an die erlernten Berufe zu binden. Weiter Informationen über die Topas-Arbeitsgemeinschaft gibt es im Internet unter www.topas.handwerk-wetterau.de oder telefonisch: 06031/72790.

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