

Berufsschulen in Bewegung

Projektträger:	ASKÖ Landesverband Salzburg
Projekttitlel:	Berufsschulen in Bewegung. Salzburger Lehrlinge und Lehrer bringen gemeinsam Bewegung und Gesundheit in ihre Berufsschulen
Projektlaufzeit:	01. Oktober 2011 – 01. Dezember 2014
Berichtzeitraum:	01. Oktober 2011 – 30. Juni 2013
Projektleitung:	Mag. ^a Birgit Riener
Datum:	Juni 2013

Inhaltsverzeichnis

1 Darstellung SOLL – IST- VERGLEICH in der Übersicht.....	4
1.1 Übersicht Maßnahmen.....	4
2 Überblick der geplanten Schritte im Berichtszeitraum („Soll).....	5
2.1 Konkretisierung der Projektziele und Indikatoren.....	5
2.1.1 Grobziele des Projekts „Berufsschulen in Bewegung“ und Beispiel-Indikatoren zur Zielerreichung:.....	5
2.2 Auflistung bisheriger Umsetzungsmaßnahmen im Überblick (1. Oktober 2011 – Juni 2013).....	7
2.3 Kick-off-Projektvorstellung an den Berufsschulen/Lehrpersonen.....	8
2.3.1 Projektvorstellung an der LBS 4, Berufsschule für Elektrotechnik und Mechatronik.....	8
2.3.2 Projektvorstellung an der LBS 1, Berufsschule für Kraftfahrzeuge.....	8
2.3.3 Projektvorstellung an der LBS Obertrum.....	8
2.4 Rücken-Fit-Trainingseinheiten für Lehrlinge der Abschlussklassen.....	9
2.4.1 Rückenfitness-Trainingseinheiten für Lehrlinge der Landesberufsschule 1 (Berufsschule für Kraftfahrzeugtechnik).....	9
2.4.2 Rückenfitness-Bewegungseinheiten für Lehrlinge der Landesberufsschule 4 (Berufsschule für Elektrotechnik und Mechatronik).....	10
2.4.3 Rückenfitness- und Ausgleichstraining für Lehrlinge der Landesberufsschule Obertrum (Gastronomie).....	11
2.5 Fit-Check-Tage für Lehrlinge.....	13
2.5.1 Inhalte der Fit-Checks.....	13
2.5.2 Durchführungstermine im Schuljahr 2011/2012.....	15
2.6 Evaluierungsmaßnahmen.....	16
2.7 Rückentrainerausbildung für Lehrpersonen.....	17
2.7.1 Lehrgangcurriculum im Rahmen des Projektes Berufsschulen im Bewegung.....	17
2.7.2 Rückentrainerausbildung – Module Schuljahr 2012/2013.....	19
2.7.3 Unterrichtsmaterialien & Lehrunterlagen.....	21
2.8 Informations- und Gesundheitstage für Lehrlinge im Schuljahr 2012/2013.....	22
2.8.1 Gesundheits- und Informationstage an der LBS Obertrum.....	24
2.8.2 Gesundheits- und Informationstage an der LBS 4.....	27
2.8.3 Gesundheits- und Informationstage an der LBS 1.....	31
2.9 Team/Wohlfühl- und Bewegungstage für Lehrlinge und Lehrpersonen.....	36
2.9.1 Wohlfühl- und Bewegungstage für Lehrlinge der LBS 1.....	36
2.9.2 Wohlfühl- und Bewegungstag für Lehrlinge der LBS Obertrum.....	37
2.10 Bewegungsangebote für Lehrlinge im Internat (Obertrum).....	39
2.11 Bewegungs- und Teamtage für Lehrpersonen.....	40
2.11.1 Team- & Vernetzungstag LBS 1 und LBS 4.....	40
2.11.2 Team-Bewegungs-Fortbildungstag am 06.02.2013.....	41
2.12 Ernährungsworkshops.....	42
2.13 Entwicklung Projektlogo.....	43
2.14 Errichtung der Projekthomepage.....	43
3 Reflexion und Bewertung.....	44

3.1	Ziele/Zielerreichung aus jetziger Sicht.....	44
3.2	Zielgruppen/Erreichung der Zielgruppen.....	47
4	Projektaufbau und Projektablauf.....	48
5	Nachhaltigkeit / Welche Maßnahmen werden gesetzt?	50
6	Verbreitung der Projektergebnisse	50
7	Förderliche Faktoren und Projekthürden.....	51
7.1	Förderliche Faktoren	51
8	Ausblick / Maßnahmen ab September 2013.....	52

1 Darstellung SOLL – IST- VERGLEICH in der Übersicht

1.1 Übersicht Maßnahmen

MASSNAHME	Geplant in Berichtszeitraum SOLL	Durchgeführt Berichtszeitraum IST
❖ Kick-Off-Veranstaltungen und Projektvorstellung für Lehrpersonen der 3 Berufsschulen	Ja	Ja
❖ Rücken-Fit-Trainingseinheiten für Lehrlinge der Abschlussklassen	Ja	Ja
❖ Team-, Bewegungs- und Wohlfühltag f. Lehrlinge	Ja	Ja
❖ Team- und Bewegungstage für Lehrpersonen	Ja	Ja
❖ Entwicklung eines Projektlogos	Ja	Ja
❖ Errichtung Projekthomepage	Ja	ja
❖ Rückentrainerausbildung	Ja	Ja
❖ Informations- und Gesundheitstage für Lehrlinge	Ja	Ja
❖ Ernährungsworkshops für Lehrlinge	Ja	Ja
❖ Bewegungsangebote Internatsbetreuung	Ja	Ja
➤ Mobile Fit-checks	Ja	Ja
❖ Evaluierungsmaßnahmen	Ja	ja
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Feedbackbefragung Lehrlinge zu Rücken-Fit ➤ Eingangsworkshops Lehrpersonen ➤ Feedbackbefragung Lehrpersonen ➤ Rückentrainerausbildung ➤ Qualitative Interviews Direktoren und Lehrpersonen 	Ja	Ja

2 Überblick der geplanten Schritte im Berichtszeitraum („Soll)

Der Berichtszeitraum erstreckt sich vom 1. Oktober 2011 – 30. Juni 2013

2.1 Konkretisierung der Projektziele und Indikatoren

Die im Rahmen des Projekts „BIB – Berufsschulen in Bewegung“ angestrebten Projektziele werden hier nun in der Übersicht angeführt, um die Projektetappen leichter nachzuvollziehen. Die Projektziele wurden gemeinsam mit dem Evaluationsteam erarbeitet und konkretisiert. Ebenso werden die Indikatoren vorweg angeführt.

Die Projektziele können in Grob- und Detailziele und andererseits in Prozessziele, deren Erreichung in den unterschiedlichen Phasen des Projektverlaufs angestrebt wird, unterteilt werden.

2.1.1 Grobziele des Projekts „Berufsschulen in Bewegung“ und Beispiel-Indikatoren zur Zielerreichung:

- ❖ Ermöglichung von Bewegung für SchülerInnen im Rahmen des Unterrichts während der Projektlaufzeit
 - Indikator: regelmäßige (wöchentliche) Durchführung von Rückenfitness-Bewegungseinheiten für SchülerInnen der 3. Klassen
- ❖ Schaffung von Voraussetzungen zur eigenständigen Durchführung von präventivem Bewegungsunterricht (Rücken- und Ausgleichstraining) für interessierte Lehrpersonen
 - Indikator: zu RückentrainerInnen ausgebildete Lehrpersonen aus den Projektschulen
- ❖ Schaffung eines Zugangs zu gesundheitsfördernden Maßnahmen für SchülerInnen und LehrerInnen während der Projektlaufzeit
 - Indikator: Teilnahme von SchülerInnen und LehrerInnen der Projektschulen an den Projektmaßnahmen
- ❖ Gesundheitsförderung im Setting Berufsschule / Integration von GF-Themen in den Schulalltag während der Projektlaufzeit
 - Indikator: Durchführung von gesundheitsfördernden Maßnahmen und Motivation von SchülerInnen zur Teilnahme an den Projektmaßnahmen (z.B. Rückenfit-Training, Wohlfühl-/Bewegungs/Teambuilding-Tage, Gesundheitstage, Ernährungsworkshops, Rückentrainer-Ausbildung)

- ❖ Aufbau von gesundheitsfördernden Strukturen an den drei Pilotschulen
 - Indikator: Ausbildung von LehrerInnen zu RückentrainerInnen und Befähigung zur selbständigen Durchführung von Bewegungseinheiten

- ❖ Sensibilisierung von LehrerInnen und SchülerInnen für die Themen Bewegung, Ernährung, Sozialkompetenz und soziales Wohlbefinden
 - Indikator: gestiegenes Interesse und Informationsaufbau in Bezug auf gesundheitsrelevante Themen

2.2 Auflistung bisheriger Umsetzungsmaßnahmen im Überblick (1. Oktober 2011 – Juni 2013)

- ❖ Kick-Off-Veranstaltungen und Projektvorstellung für Lehrpersonen der Landesberufsschulen
- ❖ Rücken-Fit-Trainingseinheiten für Lehrlinge der Abschlussklassen
- ❖ Wohlfühl - Teambewegungstage für Lehrlinge
- ❖ Team- und Bewegungstage für Lehrpersonen
- ❖ Mobile Fit Checks für Lehrlinge der Abschlussklassen
- ❖ Rückentrainerausbildung für Lehrpersonen
- ❖ Gesundheits- und Informationstage für Lehrlinge und Lehrpersonen
- ❖ Ernährungsworkshops
- ❖ Bewegungsangebote für Lehrlinge /Internatsbetreuung
- ❖ Entwicklung eines Projektlogos
- ❖ Erstellung einer Projekthomepage
- ❖ Maßnahmen der Evaluierung
 - Feedbackbefragung Lehrlinge zu Rücken-Fit und Auswertung der Fragebögen (laufend)
 - Eingangsworkshops Lehrpersonen pro Schule
 - Feedbackbefragung Lehrpersonen zu Rücken-Tainer-Ausbildung und Auswertung der Fragebögen (Module Schuljahr 2012/2013)
 - Befragung mittels Feedbackbögen zu Gesundheitsthemen Lehrlinge der Abschlussklassen
 - Qualitative Interviews mit DirektorInnen und LehrerInnen

2.3 Kick-off-Projektvorstellung an den Berufsschulen/Lehrpersonen

Das Projekt wurde an der LBS 1 und der LBS 4 zu Beginn des 2. Lehrgangs im Rahmen einer Lehrerkonferenz vorgestellt.

2.3.1 Projektvorstellung an der LBS 4, Berufsschule für Elektrotechnik und Mechatronik

Datum: 16.11.2011, Dauer: 8.30 bis 10.30 mit anschließender gesunder Jause
32 BerufsschullehrerInnen waren anwesend

2.3.2 Projektvorstellung an der LBS 1, Berufsschule für Kraftfahrzeuge

Datum: 16.11.2011, Dauer: 15.00 – 17.00
30 BerufsschullehrerInnen waren anwesend

2.3.3 Projektvorstellung an der LBS Obertrum

Aus schulorganisatorischer Sicht wurde die Projektvorstellung gemeinsam mit der ersten Evaluierungsmaßnahme der FH Urstein im Rahmen einer Abschlusskonferenz Ende des 4. Lehrgangs am 03.05.2012 durchgeführt.

2.4 Rücken-Fit-Trainingseinheiten für Lehrlinge der Abschlussklassen

Insgesamt wurden bisher mit dieser Maßnahme während des Berichtszeitraumes **79 Klassen mit einer Zielgruppengröße von 1509 Lehrlingen** im Rahmen von **1240 Rücken-Fit-Trainingseinheiten** erreicht.

Jede Klasse erhielt wöchentlich 2 Unterrichtseinheiten Rücken-Fit-Training. Das Training wurde von SportwissenschaftlerInnen oder Dipl. Trainern durchgeführt, um einen qualifizierten Einstieg in das Übungsprogramm zu ermöglichen, Grundübungen aufzubauen und auch bei den einzelnen Lehrlingen die Übungspositionen zu kontrollieren. Begleitet wurde das Training von unterschiedlichen Lehrpersonen der Berufsschulen, da das Training in den Unterricht integriert wurde. Lehrpersonen der LBS 1 und der LBS 4 nahmen aktiv an den Trainingseinheiten teil, um einerseits sich selbst aktiv zu bewegen, andererseits sollten sie für Bewegung sensibilisiert und für die Teilnahme an der Rückentrainerausbildung motiviert werden.

An der LBS Obertrum wurde das „Ausgleichstraining“ von 1 - 2 Lehrpersonen bereits eigenständig durchgeführt.

Das 2- bis 3-monatige Trainingsprogramm fand in der Berufsschule im Rahmen des Unterrichts während des gesamten Lehrgangs statt. Dieses Training fand für alle Lehrlinge der Abschlussklassen (3. Klasse, bzw. 4. Klasse GF) statt.

Das Rückenfitness-Trainingskonzept ermöglichte ein effizientes, zielgerichtetes Training für die Wiederherstellung der stabilisierenden Rumpfmuskulatur.

2.4.1 Rückenfitness-Trainingseinheiten für Lehrlinge der Landesberufsschule 1 (Berufsschule für Kraftfahrzeugtechnik)

Allgemeines

Makartkai 3

5020 Salzburg

Tel.: 0662-431689

www.lbs1.salzburg.at

Berufssparten:

- Karosseriebautechnik (KBT)
- Landmaschinentechnik (LT)
- Lakiertechnik (LA)
- KFZ-Technik (KT)
- KFZ-Technik-KFZ-Elektrik (KE)
- Metalltechnik-Fahrzeugbautechnik

Trainingstermine und Beteiligung der Klassen

Im 2. Lehrgang vom 23.11.2011 – 01.02.2012

Gesamtdurchführung: 48 Trainingseinheiten für je 45 Lehrlinge / 3 Klassen

Im 3. Lehrgang vom 20.02.2012 – 30.04.2012

Gesamtdurchführung: 90 Trainingseinheiten für je 80 Lehrlinge / 5 Klassen

Im 4. Lehrgang vom 02.05.2012 – 06.07.2012

Gesamtdurchführung: 64 Trainingseinheiten für je 46 Lehrlinge / 4 Klassen

Schuljahr 2012/2013:

Im 1. Lehrgang 10.09.2012 – 13.11.2012

Gesamtdurchführung: 54 Trainingseinheiten für je 52 Lehrlinge / 3 Klassen

Im 2. Lehrgang 19.11.2012 – 05.02.2013

Gesamtdurchführung: 72 Trainingseinheiten für je 72 Lehrlinge / 4 Klassen

Im 3. Lehrgang 18.02.2013 – 30.04.2013

Gesamtdurchführung: 70 Trainingseinheiten für je 72 Lehrlinge / 4 Klassen

Im 4. Lehrgang 02.05.2013 – 05.07.2013

Gesamtdurchführung: 36 Trainingseinheiten für je 73 Lehrlinge / 4 Klassen

2.4.2 Rückenfitness-Bewegungseinheiten für Lehrlinge der Landesberufsschule 4 (Berufsschule für Elektrotechnik und Mechatronik)

Allgemeines:

Schießstattstr. 4
5020 Salzburg
Tel.: 0662-431689
www.lbs4.salzburg.at

Berufssparten:

- Elektrotechnik (ET)
- Informationstechnologietechnik (ITT)
- Informationstechnologie-Informatik (ITI)

Zwischenbericht

30.06.2013., Projekt 2096, Berufsschulen in Bewegung

- Kommunikations-Technik (KT)
- Mechatronik (MT)

Trainingstermine und Beteiligung der Klassen

Schuljahr 2011/2012

Im 2. Lehrgang vom 23.11.2011 – 01.02.2012

Gesamtdurchführung: 54 Trainingseinheiten für je 49 Lehrlinge / 3 Klassen

Im 3. Lehrgang vom 20.02.2012 – 30.04.2012

Gesamtdurchführung: 80 Trainingseinheiten für je 66 Lehrlinge / 4 Klassen

Im 4. Lehrgang vom 02.05.2012 – 06.07.2012

Gesamtdurchführung: 60 Trainingseinheiten für je 67 Lehrlinge / 4 Klassen

Schuljahr 2012/2013:

Im 1. Lehrgang 10.09.2012 – 16.11.2012

Gesamtdurchführung: 92 Trainingseinheiten für je 106 Lehrlinge / 6 Klassen

Im 2. Lehrgang 19.11.2012 – 05.02.201

Gesamtdurchführung: 32 Trainingseinheiten für je 36 Lehrlinge / 2 Klassen

Im 3. Lehrgang 18.02.2013 – 30.04.2013

Gesamtdurchführung: 32 Trainingseinheiten für je 95 Lehrlinge / 6 Klassen

Im 4. Lehrgang 06.05.2013 – 05.07.2013

Gesamtdurchführung: 54 Trainingseinheiten für je 52 Lehrlinge / 3 Klassen

2.4.3 Rückenfitness- und Ausgleichstraining für Lehrlinge der Landesberufsschule Obertrum (Gastronomie)

Mattigtalstraße 10
5162 Obertrum am See
Tel.: 06219 83 04
www.lbs-obertrum.salzburg.at

Berufssparten:

- Hotel- und Gastgewerbeassistent/in - HGA
- Restaurantfachmann/frau - RF
- Koch/Köchin - KO
- Gastronomiefachmann/frau – GF

Trainingstermine und Beteiligung der Klassen

Im 2. Lehrgang vom 02.11.2011 – 23.12.2011

Gesamtdurchführung: 60 Trainingseinheiten für je 82 Lehrlinge / 4 Klassen

Im 3. Lehrgang vom 11.01.2012 – 01.03.2012

Gesamtdurchführung: 48 Trainingseinheiten für je 69 Lehrlinge / 3 Klassen

Im 4. Lehrgang vom 05.03.2012 – 04.05.2012

Gesamtdurchführung: 48 Trainingseinheiten für je 59 Lehrlinge / 3 Klassen

Im 5. Lehrgang vom 09.05.2012 – 28.06.2012

Gesamtdurchführung: 140 Trainingseinheiten für je 113 Lehrlinge / 5 Klassen

Schuljahr 2012/2013:

Im 1. Lehrgang 03.09.2012 – 25.10.2012

Im 2. Lehrgang 29.10.2012 – 21.12.2012

Im 3. Lehrgang 07.01.2013 -01.03.2013

Im 4. Lehrgang 04.03.2013 – 03.05.2013

Im 5. Lehrgang 06.05.2013 – 28.06.2013

Das Training wird völlig autonom durch die Lehrpersonen der Schule für alle Abschlussklassen durchgeführt je 2 EH/Klasse/Woche.
Es fallen seitens Projektbudgets keine Kosten an.

2.5 Fit-Check-Tage für Lehrlinge

Mobile Eingangs- und Enduntersuchungen im Rahmen eines Rücken-Trainings sind Bestandteil des Angebots im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung und wurden auch durch das Land Salzburg gewünscht und genehmigt. Somit war es in vorangehenden Projekten möglich, Daten von einer Zielgruppe über 3000 Lehrlingen zu gewinnen und einseitige Belastungen und deren Auswirkungen aufzuzeigen. Seitens des Landes Salzburgs ist dies erwünscht, auch seitens des Bundesministeriums für Sport ist dies über Ergänzungsansuchen möglich.

Das Projekt startete im Oktober 2011. Das Schuljahr bereits Anfang September. Somit mussten sämtliche Vorarbeiten und schulorganisatorische Regelungen noch vor Projektstart fixiert werden, um nicht 1 Schuljahr für dieses Projekt zu verlieren. Der erste Lehrgang startete noch vor Projektstart und somit musste eine Lösung für diese Diskrepanz gefunden werden. Daher wurde diese Maßnahme auch in den folgenden Lehrgängen für Lehrlinge der Abschlussklassen nach Rücksprache und Wunsch der Direktoren, LehrerInnen und Lehrlinge im Schuljahr 2011/2012 angeboten.

Mit Beginn des Schuljahres 2012/2013 starten an allen 3 Berufsschulen die Informations- und Gesundheitstage.

2.5.1 Inhalte der Fit-Checks

Das umfassende Wirbelsäulen-Präventionstraining begann mit einer umfassenden, computerunterstützten Testung des körperlichen Leistungszustandes im **Rückenfitness-Zentrum nach Dr. Wolff (= Mobile Fit Checks)**. Dabei wurden verschiedene Muskelgruppen einerseits mit dem sogenannten Back-Check und andererseits mittels einer manuellen Muskelfunktionsprüfung hinsichtlich Kraft und Beweglichkeit ausgetestet. Zusätzlich wurde mit der Spinal-Mouse die Form und Beweglichkeit der Wirbelsäule gemessen. Die Ergebnisse wurden in einer persönlichen Auswertungsmappe zusammengefasst und mit einem „Trainingsprogramm für zu Hause“ ausgestattet.

Jede/r ProjektteilnehmerIn wurde vor Beginn der Trainingsmaßnahmen (Rücken-Fit, Kräftigungsgymnastik) und nach Beendigung der Trainingsperiode (8 – 9 Wochen; dies ist je nach Schulstandort und Lehrgangseinteilung unterschiedlich) getestet, um objektiv den Trainingserfolg festzustellen. Diese Untersuchungen dokumentieren einerseits die Verbesserung der körperlichen Fitness der Lehrlinge und sind andererseits ein Motivationsfaktor für die TeilnehmerInnen. Weiters sind sie ein empirischer Nachweis für die unterschiedlichen Belastungsfaktoren in den unterschiedlichen Berufsgruppen.

Am Beginn der Umsetzungsmaßnahmen für den einzelnen Lehrling stand eine Anamnese durch SportwissenschaftlerInnen, um die individuelle gesundheitliche

Zwischenbericht

30.06.2013., Projekt 2096, Berufsschulen in Bewegung

wird gefördert von

13

Ausgangslage zu erfassen und im Einzelgespräch eine entsprechende Information über sinnvolle Aktivitäten im Rahmen des Projektes durchzuführen.

Diese Testungen im Mobilen Fit Check dokumentieren die Belastungen in den diversen Berufssparten, einseitige Dysbalancen der Muskulatur können für jeden einzelnen individuell Lehrling festgestellt werden. Ein gezieltes Rückentraining zur Verbesserung des körperlichen Gesundheitszustandes der Lehrlinge ist aufgrund der genauen Testverfahren möglich. Die Testergebnisse sind für die Lehrlinge ein starker Motivationsfaktor. Weiters sind sie ein empirischer Nachweis für die Qualität der Trainingskurse.

Durch ein gezieltes Training ergaben sich eindeutig signifikante Verbesserungen der Maximalkraftwerte sowohl der Beuger- und Streckermuskulatur.

Die auffallenden einseitigen Dysbalancen in der Muskulatur ergaben signifikante Verbesserungen. Somit konnten eindeutige Steigerungen bei allen Lehrlingen und Lehrpersonen nachgewiesen werden. Mit diesem ersten Schritt konnte erneut aufgezeigt werden, dass bereits ein 8 wöchiges gezieltes Training zu einer erheblichen Verbesserung des Ist-Zustandes führt und als Grundlage für ein weiteres selbstständiges Training dienen kann.

2.5.2 Durchführungstermine im Schuljahr 2011/2012

Im **Schuljahr 2011/2012** erhielten **33 Klassen mit einer Zielgruppengröße von 563 Lehrlingen** die Möglichkeit der Eingangs- und Endchecks. Die Checks erfolgten an **28 Testtagen, je von 7.00 – 17.00** direkt vor Ort an den Berufsschulen. An der LBS Obertrum wurden die Räumlichkeiten/Turnhalle im Areal der Berufsschule zur Verfügung gestellt. Die LBS 1 stellte sowohl für die Testtage ihrer Lehrlinge als auch der Lehrlinge der LBS 4 Räumlichkeiten zur Verfügung. In der 1. Woche des Lehrgangs fanden jeweils die **Mobilen Einstiegschecks** statt. Damit der Unterricht nicht beeinträchtigt wurde, wurden je 6 Lehrlinge pro Gruppe aus dem Unterricht geschlossen zu den Checks geschickt. Die Einteilung erfolgte durch Vertreter der Steuerungsgruppen und wurden vorweg an die Projektleitung bekannt gegeben. 2 Mobile Fit-Check-Busse waren vor Ort direkt an der Berufsschule und die Durchführung erfolgte analog den Stationen von 5 – 6 SportwissenschaftlerInnen und ausgebildeten TrainerInnen während des gesamten Schultages.

Die **Mobilen Endchecks** erfolgten analog den Eingangschecks je in der letzten Schulwoche des Lehrgangs.

2.6 Evaluierungsmaßnahmen

Diese liegen bei Fördergebern auf.

- ❖ Evaluationszwischenbericht 26. April 2013
- ❖ Qualitative Interviews Direktoren und Lehrpersonen

2.7 Rückentrainerausbildung für Lehrpersonen

Das Ausbildungsteam: ReferentInnen, SportwissenschaftlerInnen des Projektpartners Club Aktiv gesund und des ASKÖ LV Salzburgs

Die Rückentrainerausbildung für Lehrpersonen startete mit Schuljahr 2012/2013 und soll Ende des Schuljahres 2013/2014 abgeschlossen sein.

20 Lehrpersonen nehmen während ihrer Freizeit teil.

In Rücksprache mit den DirektorInnen und der Steuerungsgruppen wurden folgende Termine für 2012/2013 für alle 3 Schulen gemeinsam fixiert.

Ausbildungsmodule:

19. und 20. Okt. 2012; 10. Nov. 2012, 02. Febr. 2013 und 09. März 2013 jeweils ganztags

Eine ähnliche zeitliche Planung soll im Schuljahr 2013/2014 erfolgen mit einer abschließenden Prüfung April/Mai 2014.

2.7.1 Lehrgangscurriculum im Rahmen des Projektes Berufsschulen im Bewegung

Ziel der Ausbildung

Die Ausbildung qualifiziert zur eigenverantwortlichen, zielorientierten und kompetenten Durchführung von Rückenfitness-Bewegungseinheiten mit Jugendlichen und Erwachsenen.

Inhalte der Ausbildung

- ❖ Anatomische Grundlagen und Bewegungs- und Trainingslehre
- ❖ Passiver Bewegungsapparat mit Schwerpunkt Wirbelsäule
- ❖ Stundenplanung, Aufbau, Stundenbilder, Modellstunden
- ❖ Methodische Übungsreihen (Aufwärmen, Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen, Entspannen)

Lehrgangscurriculum

- ❖ Theorie: 18 Stunden
- ❖ Praxis: 42 Stunden
- ❖ Hospitationen: 7 Stunden (verpflichtend)
- ❖ Hausarbeiten: 15 - 20 Stunden
- ❖ Prüfung: schriftliche Prüfung und praktischer Lehrauftritt
- ❖ Gesamtumfang: 60 Stunden (Theorie & Praxis)
 - 20 Stunden Vorbereitungen & Prüfungen

Theorieausbildung: 18 Stunden

- ❖ Lehrgangsorganisation: 2 Stunden
- ❖ Grundlagen Anatomie und passiver Bewegungsapparat: 8 Stunden
- ❖ Bewegungs- und Trainingslehre: 4 Stunden
- ❖ Methodik, Didaktik, Psychologie: 4 Stunden

Praxisausbildung: 42 Stunden

- ❖ Einleitung Kursstunde
Bewegungsideen Einleitung (am Anfang des Semesters: Kennlernspiele)
Ziel: Kursteilnehmer in die Stunde abholen (z.B. Bewegungsspiel, Ritual)
Bewegungsideen Aufwärmen, Spiele, Einzel- und Partnerübungen
Koordinative Fähigkeiten
- ❖ Hauptteil
Erlernen der Grundpositionen (Stand, Bauchlage, Rückenlage, Vierfüßlerstand, Sitz, Rumpfbeuge, Einbeinstand, Seitenlage)
Bein- und Fußgymnastik
Übungskatalog Mobilisieren

Übungskatalog Muskelkräftigung
Einfache Übungen ohne Geräte (vom Einfachen zum Schweren)
Übungen mit kleinen Handgeräten (Theraband, Ballkissen, Hanteln, etc.)
Musikverwendung: Rhythmus und Bewegung
Differenzieren: Schwierigkeitsgrad bestimmen
Transfer in den Alltag (heben, tragen), Praxistipps
- ❖ Ausklang
Übungskatalog Dehnen
Bewegungsideen Entspannung (Fantasiereisen, Igelballmassage, Selbstmassage, Atementspannung, Entspannung mit Musik, progressive Muskelentspannung)

Hospitationen: 7 Stunden

Zur Auswahl stehen ausgewählte Kurse des Club Aktiv Gesund

Hausarbeiten

Der Zeitaufwand beträgt für die LehrgangsteilnehmerInnen zwischen 15 und 20 Stunden. Die Hausarbeiten werden in den Lehrgangseinheiten besprochen
Die Hausarbeiten beinhalten folgende Themen:

- ❖ Einzelne Stundensequenzen vorbereiten (z.B: Aufwärmspiele)
- ❖ Fragenkatalog für Prüfung ausarbeiten
- ❖ Modellstunde ausarbeiten

Prüfung:

❖ Lehrauftritte

LehrgangsteilnehmerInnen bereiten eine Modellstunde und halten paarweise eine Rücken-Fit Stunde. Verschiedene Geräte stehen zur Verfügung, TN bereiten für anderen TN ein Handout der Stunde.

❖ Prüfung: Theorie

LehrgangsteilnehmerInnen erhalten einen Fragenkatalog, den sie selbst ausarbeiten. Zur Prüfung kommen 15 Fragen davon, offene Fragestellung.

❖ Eigenkönnen: TNIn zieht aus Übungskatalog zwei Übungen, die er/sie erklärt. Bewertet wird Sprache, Ordnungsrahmen, Bewegung im Raum, Fehlerkorrektur, persönliches Auftreten.

2.7.2 Rückentrainerausbildung – Module Schuljahr 2012/2013

19. Okt. 2012 von 17.00 – 22.00

Eintreffen am ASKÖ Sportbauernhof Waldzell mit gemeinsamen Abendessen und kennen lernen der einzelnen TeilnehmerInnen der Berufsschulen Obertrum, LBS 4, LBS 1 und einer TNin der LBS 2.

Die Rückentrainerausbildung startete mit der Vorstellung des Ablaufs, der Inhalte und Prüfungsmodalitäten im Bewegungstadel durch die Projektleiterin Mag.^a Birgit Riener und MMag. Oliver Jarau (CAG Salzburg).

20. Okt. 2012 von 9.00 – 17.00

Die Ausbildungsschwerpunkte waren Anatomische Grundlagen, Stundenaufbau, Planung und Durchführung einer Modellstunde für Anfänger und abschließend für Fortgeschrittene.

Alle TeilnehmerInnen erhielten das Lehrgangscurriculum, gebundene Handouts der Lehrgangsinhalte, Lehrunterlagen - Grundlagen der funktionellen Anatomie etc.

PROGRAMMABLAUF, 10. Nov. 2012

Das 2. Ausbildungsmodul fand wieder am ASKÖ Sportbauernhof Waldzell von 8.00 – 16.30 statt.

Organisation und Durchführung der erfolgte erneut durch Mag.^a Birgit Riener und MMag. Oliver Jarau (CAG Salzburg).

Folgende Ausbildungsinhalte prägten den Tag

- ❖ Körperhaltung
- ❖ Fehlhaltungen und Haltungskorrekturen

Zwischenbericht

30.06.2013., Projekt 2096, Berufsschulen in Bewegung

- ❖ Stabilität des Bewegungsapparates
- ❖ Unterscheidung der Muskelfunktion nach Mark Comerford
- ❖ Lokales System – Globales System
- ❖ Kennenlernen des CORE Systems
- ❖ Übungen zur Wahrnehmung und Aktivierung des CORE Systems

PROGRAMMABLAUF, 02. Februar 2013

- ❖ Lernkontrollfragen
- ❖ Einführung in die allgemeine Trainingslehre
- ❖ Erarbeitung der Grundübungen
- ❖ Mobilisieren im Stand
- ❖ Gegenbewegung zur Beugehaltung
- ❖ Vierfüßler-Stand u. Unterarmstand
- ❖ Rückenlage Ansteuerung CORE
- ❖ Squats
- ❖ Beckenlift
- ❖ Bewegungskontrolle im Kniestand
- ❖ Unterarmstütz in Seitlage

Die Teilnehmerinnen erhielten erneut gebundene Unterrichtsmaterialien.

PROGRAMMABLAUF, 09. März 2013

- ❖ Aufwärmspiele Bedeutung bezügl. Sozialkompetenz, Eigenwahrnehmung
- ❖ Kräftigungsübungen – aufbauend auf Grundübungen – Schwerpunkt Powerclips & Tubes
- ❖ „Kleines Lauf ABC & Co“
- ❖ Dehnungsübungen u.a. / 5 Pflichtdehnungsbereiche (n. Karin Albrecht)

2.7.3 Unterrichtsmaterialien & Lehrunterlagen

Folgende Unterlagen erhielten die Lehrpersonen im Rahmen ihrer bisherigen Rückentrainer Ausbildung in gebundener Form.

- ❖ Lehrgangcurriculum Ausbildung zum Diplombierten Bewegungstrainer Fitness
- ❖ Lehrunterlagen Grundlagen funktionelle Anatomie
- ❖ Lehrunterlagen Einführung in die allgemeine Trainingslehre
- ❖ Rücken-Fit und Methodik; Stundenaufbau und Stundenplanung
- ❖ FD Aufwärmübungen mit unterschiedlichen Spielmaterialien (Reifen & Seile)
- ❖ Handout für Grundübungen – Rückenschule (© star education, Schweiz Karin Albrecht)
- ❖

Weitere Gestaltung von Unterrichtsmaterialien/Darstellung von Berufsbelastungen in den einzelnen Berufssparten

Im Rahmen des Projekts werden weitere Unterrichtsmaterialien erstellt, teils in Zusammenarbeit und unter Partizipation von Lehrpersonen und Lehrlingen. In einem ersten Schritt wurde im Rahmen des fachpraktischen Unterrichtes an der LBS 1 und der LBS Obertrum bereits Zeit zur Verfügung gestellt um typische Arbeitsbelastungen darzustellen.

- ❖ Arbeitsbelastungen/typische Arbeitshaltungen in den KFZ-Berufen
- ❖ Arbeitsbelastungen/typische Arbeitshaltungen in der Gastronomie

Derzeit wird ein Übungskatalog mit verschiedenen Stundenbildern für das Rückentraining ausgearbeitet, der den Schulen zur Verfügung gestellt wird.

2.8 Informations- und Gesundheitstage für Lehrlinge im Schuljahr 2012/2013

Nr.	Tag	Datum	Schule
1	Mi	12.09.2012	LBS Obertrum
2	Mi	19.09.2012	LBS 4
3	Do	20.09.2012	LBS 1
4	Mi	07.11.2012	LBS Obertrum
5	Mi	28.11.2012	LBS 4
6	Do	29.11.2012	LBS 1
7	Mi	16.01.2013	LBS Obertrum
8	Mi	27.02.2013	LBS 4
9	Do	28.02.2013	LBS 1
11	Mi	13.03.2013	LBS Obertrum
12	Mi	15.05.2013	LBS 4
13	Do	16.06.2013	LBS Obertrum
14	Do	23.05.2013	LBS 1

Im Schuljahr 2012/2013 beteiligten sich insgesamt 128 Klassen mit einer Lehrlingszahl von 2474 Lehrlingen an den Gesundheitstagen.

Diese Tage werden für die Lehrlinge pro Lehrgang je in der 2. Lehrgangswoche durchgeführt. Sie sollen die Lehrlinge der 3. Klassen motivieren, an dem wöchentlichen Training teilzunehmen. Weiters können Lehrlinge der ersten, zweiten und vierten Klassen je nach Schulstandort diesen Tag partizipativ mitgestalten.

- ❖ Schwerpunkte werden zu den Themen Rückengesundheit und präventive Bewegungsangebote zur Vorbeugung von Herz-Kreislaufkrankungen und Adipositas gelegt.
- ❖ Unterschiedliche Informationsworkshops zum Thema Rückengesundheit, Arbeitsbelastungen und deren Auswirkungen
- ❖ Möglichkeiten eines präventives Trainings zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden und Aufbau einer guten Haltungskompetenz
- ❖ Entspannungstechniken und Stressregulierungstechniken untermauern das Programm.
- ❖ Auf Wunsch können Fit-Checks bezüglich eigener Haltungskompetenz und muskulärer Kraftverhältnissen absolviert werden.
- ❖ Zusätzlich wird mit der Spinal-Mouse die Wirbelsäule, die Funktion der Wirbelsäule, die Auswirkungen von Fehlhaltungen und einseitigen beruflichen körperlichen Belastungen anschaulich an Computermodellen erarbeitet.
- ❖ SportwissenschaftlerInnen beraten die Lehrlinge über präventive Bewegungsangebote und geben entsprechende Information über sinnvolle Bewegungsaktivitäten.

- ❖ Seit Februar 2013 werden Ernährungsworkshops mit den PartnerInnen von SIPCAN und Gesund mit Bildung (ErnährungswissenschaftlerInnen und Expertinnen) durchgeführt.

Eine sehr gute Zusammenarbeit zwischen Projektteam und den Schulen ist hierfür unabdingbar und ich möchte mich hiermit als Projektleiterin bei allen unseren MitarbeiterInnen und Referentinnen und dem Team der Schulen herzlichst für die tolle Zusammenarbeit und den Einsatz bedanken.

2.8.1 Gesundheits- und Informationstage an der LBS Obertrum

September 2012 – Juli 2013 beteiligten sich 20 Klassen mit 494 Lehrlingen

Gesundheitstag Lehrgang 1

Datum: 12. September 2012

Folgende Workshops wurden durchgeführt.

- ❖ WS: „Wunderdroge Bewegung“ Bewegung ist nicht alles, aber ohne Bewegung ist alles nichts.

Die Klassen wurden zusammengefasst und im Rahmen des Unterrichts von 7.45 – 9.15 und 9.30 – 11.00 betreut.

Hier erfuhren die Schülerinnen spannende Tipps rund um die Bewegung, die Entwicklung von Leistungskurven während des Lebens für aktive und nicht aktive Menschen, einfache tools, die im Alltag eingebaut werden können etc.

Weitere Bewegungsworkshops erfolgten jeweils im Klassenverbund für alle vier Klassen. Besonderes Augenmerk wurde hier auf die typischen Berufsbelastungen der Gastronomie wert gelegt, um die Lehrlinge zu empowern, bewusst mit Ausgleichsübungen den einseitigen Belastungen entgegenzuwirken.

- ❖ WS 1: Körperhaltung, Körperstatik – wie wird sie beeinflusst, Funktionstüchtigkeit der Wirbelsäule
- ❖ WS 2: Rückenfitness – starker Rücken & coole Muskeln
- ❖ WS 3: Präventive Dehn- und Mobilisierungsübungen für Lehrlinge der Gastronomie
- ❖ Mobile Fit Stationen (27 Medi-Mouse-Messungen und Back-Check-Stationen)

Gesundheitstag Lehrgang 2

Datum: 07.November 2012

Folgende Workshops wurden in einer Rückenstraße im Stationsbetrieb angeboten.

- ❖ WS 1: Entspannungstools für Hotel- und GastgewerbeassistentInnen, Präventive Übungen
- ❖ WS 2: typ. Belastungen am Arbeitsplatz f. Köche, Auswirkungen, Dysbalancen präventive Kräftigungsübungen, Dehn- und Mobilisierungsübungen

- ❖ WS 3: Haltungsaufbau und Haltungskontrolle zur Belastungsminimierung in der Gastronomie. Fehlhaltungen und präventive Bewegungs- und Trainingsmaßnahmen für Lehrlinge der Gastronomie
- ❖ Mobile Fit Stationen (26 Personen Medimouse und 12 Personen Back Check)
- ❖ WS 4: Lacrosse

Gesundheitstag Lehrgang 3

Datum: 16. Jänner 2013

Folgende Workshops wurden in einer Rückenstraße im Stationsbetrieb angeboten.

- ❖ WS 1: Entspannungstools, Shiatsu zur Selbstanwendung und zur Stressbewältigung, Präventive Übungen
- ❖ WS 2: typ. Belastungen am Arbeitsplatz f. Köche, Auswirkungen, Dysbalancen präventive Kräftigungsübungen, Dehn- und Mobilisierungsübungen
- ❖ WS 3: Haltungsaufbau und Haltungskontrolle zur Belastungsminimierung in der Gastronomie. Fehlhaltungen und präventive Bewegungs- und Trainingsmaßnahmen für Lehrlinge der Gastronomie
- ❖ Mobile Fit Stationen (35 Personen Medimouse und 36 Personen Back Check)
- ❖ WS 4: Lacrosse wurde im Rahmen des Ausgleichstrainings für je 2 Unterrichtseinheiten gespielt
- ❖ Alle Lehrlinge erhielten einen Übungskatalog für das Rücken-Fit Training, dass an der Schule im Rahmen eines Ausgleichstrainings durch die Lehrpersonen wöchentlich durchgeführt wird.

Gesundheitstag Lehrgang 4

Datum: 13. März 2013

Folgende Workshops wurden in einer Rückenstraße im Stationsbetrieb angeboten.

- ❖ WS 1: Entspannungstools, Shiatsu zur Selbstanwendung und zur Stressbewältigung, Präventive Übungen 3 Workshops à 90 min (2 EH)

- ❖ WS 2: typ. Belastungen am Arbeitsplatz Auswirkungen, Dysbalancen, Dehn- und Mobilisierungsübungen, 6 Workshops à 45 min
- ❖ WS 3: Haltungsaufbau und Haltungskontrolle zur Belastungsminimierung in der Gastronomie. Fehlhaltungen und präventive Bewegungs- und Trainingsmaßnahmen für Lehrlinge der Gastronomie, 6 Workshops à 45 min
- ❖ Mobile Fit Stationen (36 Personen Medimouse und 33 Personen Back Check)
- ❖ Alle Lehrlinge erhielten einen Übungskatalog für das Rücken-Fit Training, dass an der Schule im Rahmen eines Ausgleichstrainings durch die Lehrpersonen wöchentlich durchgeführt wird.

Gesundheitstag Lehrgang 5

Datum: 16. Mai 2013

Folgende Workshops wurden angeboten.

- ❖ WS 1: Entspannungstools, Shiatsu zur Selbstanwendung und zur Stressbewältigung, Präventive Übungen 3 Workshops à 90 min (2 EH)
- ❖ WS 2: Lacrosse für Abschlussklassen im Rahmen Ausgleichstraining
- ❖ Mobile Fit Stationen incl. Haltungskontrolle zur Belastungsminimierung in der Gastronomie. Fehlhaltungen und präventive Bewegungs- und Trainingsmaßnahmen. 95 Messungen wurden durchgeführt (53 Medi-Mouse-Messung, 42 Back-Check-Station)
- ❖ Alle Lehrlinge erhielten analog vorherigen Lehrgängen Übungskatalog für das Rücken-Fit Training

2.8.2 Gesundheits- und Informationstage an der LBS 4

Beteiligung von **68 Klassen, 1183 Lehrlinge**

Gesundheitstag Lehrgang 1

Datum: 19. September 2012 von 8.00 – 17.00

Verpflegung der Lehrlinge: wurde seitens der Schule organisiert und über Schulsponsoring bezahlt; Vor der 2. EH erhielt jeder Lehrling einen Apfel.

Ablauf des Tages:

Folgende Workshops wurden seitens der Lehrpersonen durchgeführt

- ❖ WS: „Wasser trinken – versus gesüßte und künstlich aromatisierte Getränke“
Beteiligung aller **19 Klassen** in der ersten Unterrichtseinheit. Durchführung – Lehrpersonen der Schule.
„tink-Fit-Poster (SIPCAN) und Trinkbecher wurden klassenweise zur Verfügung gestellt
- ❖ Ab der 2. EH führt Ing. Stöckl Hannes für alle ersten, zweiten und 4. Klassen je 15 Minuten die „4 besten 5er“ durch. 13 Klassen wurden betreut.
- ❖ Die zweiten Klassen beteiligten sich von 12.45 – 14.15 (E 2A und E 2B) und von 14.15- 16.00 (E 2C und E 2D) – Aidsworkshop
- ❖ M 4A – in 8. und 9. EH – Programm von Ingo Vogl versus Mobbing- „i schau auf mi und di“- Medienserver.

Alle 6 dritten Klassen erhielten folgende Bewegungsworkshops mit Schwerpunkt Rückengesundheit (ET 3A, IT 3A, EM 3, E 3B, M 3A, KT 3A)

Die Betreuung übernahm erneut der ASKÖ Landesverband Salzburg und der CAG Salzburg von 9.00 – 16.45.

- ❖ WS: „Wunderdroge Bewegung“ Bewegung ist nicht alles, aber ohne Bewegung ist alles nichts.
9.00 – 10.30: ET 3A, IT 3A, EM 3
10.30 – 12.00: E 3B, M 3A, KT 3A

Folgende Bewegungsworkshops wurden klassenweise von 10.30 – 16.45 parallel je 45 min für alle 3. Klassen angeboten.

- ❖ BWS 1: Körperhaltung, Körperstatik – wie wird sie beeinflusst, Funktionstüchtigkeit der Wirbelsäule
- ❖ BWS 2: Rückenfitness – starker Rücken & coole Muskeln

Zwischenbericht

30.06.2013., Projekt 2096, Berufsschulen in Bewegung

- ❖ BWS 3: Präventive Dehn- und Mobilisierungsübungen für Lehrlinge

Gesundheitstag Lehrgang 2

Datum: 28. Nov. 2012 von 8.00 – 17.00

Betreuung und Begleitung: ReferentInnen und MitarbeiterInnen des Club Aktiv Gesund, ASKÖ-Landesverband Salzburg, Salzburg Arizonas Lacrosse, Lehrpersonen der LBS 4

Verpflegung der Lehrlinge: wurde erneut seitens der Schule organisiert und über Schulsponsorship bezahlt; Vor der 2. EH erhielt jeder Lehrling einen Apfel.

Ablauf des Tages:

- ❖ WS: „Wasser trinken – versus gesüßte und künstlich aromatisierte Getränke“
Beteiligung aller 18 Klassen analog Gesundheitstag Lehrgang 1, Durchführung Lehrpersonen
- ❖ WS: „Wunderdroge Bewegung“ Bewegung ist nicht alles, aber ohne Bewegung ist alles nichts für alle 7 vierten Klassen
12.45 – 14.15: BT 4B, E 4E, IT 4C
14.30 – 16.00: EM 4, KT 4A, IT 4B, M 4B
- ❖ WS: „Entspannungstools“ für 4 zweite Klassen
8.45 – 12.00 à 45 min für IT 2A, E 2E, E 2F, M 2A
- ❖ BWS 1: „Muskuläre Dysbalancen und Rückenfitness, Muskelfunktionsüberprüfung und präventive Dehnungsübungen“
8.45 – 10.30 à 45 min für E 3D und E 3C
- ❖ BWS „Lacrosse“ für 5 erste und 2 dritte Klassen
8.45 – 13.30: M 1A, E 1C, E 1B, E 1E, E 1D à 45 min;
13.30 – 16.45: E 3C und E 3D à 90 min
- ❖ Mobile Fit Stationen für Lehrlinge der 3. Klassen (18 Personen Medimouse und 17 Personen Back Check)

Gesundheitstag Lehrgang 3

Datum: 27. Februar von 8.00 – 17.00

Da in diesem Lehrgang eine sehr hohe Klassenanzahl war, wurden am 01. März weitere Ernährungsworkshops und Mobile Fit Checks angeboten.

Ort: LBS 4, Räume der LBS 1

Betreuung und Begleitung: ReferentInnen und MitarbeiterInnen des Club Aktiv Gesund, ASKÖ-Landesverband Salzburg, Salzburg Arizonas Lacrosse, Sipcan, Gesund mit Bildung, Shiatsu Zentrum Flachgau.

Beteiligung von **17 Klassen** mit einer durchschnittlichen Klassenzahl von 18 Personen. Insgesamt konnten ca. **289 Lehrlinge** an diversen Modulen teilnehmen.

Ablauf des Tages:

- ❖ WS: „Entspannungstools“ für 5 zweite Klassen, 86 Lehrlinge
8.00 – 12.00 à 45 min für E 2 H, EL 2 A, E 2 I, E 2 G, EM 2, BT 4 C
- ❖ BWS 1: „Muskuläre Dysbalancen und Rückenfitness, Muskelfunktionsüberprüfung und präventive Dehnungsübungen“ für 6 dritte Klassen , 95 Lehrlinge
8.00 - 13.00 à 45 min für M 3 B, E 3 F, IT 3 B, E 3 E, M 3 C, E 3 G
- ❖ BWS „Lacrosse“ für 5 erste Klassen, 90 Lehrlinge
8.45 – 13.30: E 1 F, E 1 G, E 1 H, IT 1 A, M 1B à 45 min;
13.30 – 16.45: E 3C und E 3D à 90 min
- ❖ Mobile Fit Stationen für Lehrlinge der 3. Klassen: 136 Stationen wurden angeboten (69 Personen Medi-Mouse-Messung und 67 Personen Back-Check-Station)
- ❖ ErnährungsWS Ess-Erlebnisbar-Tour für 5 zweite Klassen und 1 vierte Klasse BT 4 C, 104 Lehrlinge

Gesundheitstag Lehrgang 4

Datum: 15. Mai von 8.00 – 17.00

Ort: LBS 4, Räume der LBS 1

Betreuung und Begleitung: ReferentInnen und MitarbeiterInnen des Club Aktiv Gesund, ASKÖ-Landesverband Salzburg, Salzburg Arizonas Lacrosse, Shiatsu Zentrum Flachgau.

Beteiligung von **14 Klassen** mit einer durchschnittlichen Klassenzahl von 18 Personen. Insgesamt konnten ca. **234 Lehrlinge** an diversen Modulen teilnehmen.

Ablauf des Tages:

- ❖ WS: „Entspannungstools“ für 5 zweite Klassen (M 2B, E 2J, E 2K, IT 2B, IT 2C)
- ❖ BWS 1: „Muskuläre Dysbalancen und Rückenfitness, Muskelfunktionsüberprüfung und präventive Dehnungsübungen“ für 3 dritte Klassen (E 3 I, E 3 J, E 3H)
- ❖ BWS „Lacrosse“ für 6 erste Klassen (E 1J, EM 1, IT 1B, E 1 I, E 1K, E 1A)
- ❖ Mobile Fit Stationen für Lehrlinge der 3. Klassen: 66 Stationen wurden durchgeführt (30 Medi-Mouse-Messung 36 Back-Check-Station)

2.8.3 Gesundheits- und Informationstage an der LBS 1

An der Berufsschule für KFZ-Berufe beteiligten sich im Schuljahr 2012/2013 40 Klassen mit 797 Lehrlingen.

Gesundheitstag 1. Lehrgang

Beteiligung von 18 Klassen, 286 Lehrlinge

Datum: 20. September 2012 von 8.00 – 17.00

Ort: Räume der LBS 1

Dauer: 8.00 – 13.30

Betreuung:

ReferentInnen und MitarbeiterInnen des Club Aktiv Gesund, ASKÖ-Landesverband Salzburg leiteten folgende Workshops für alle 3. Klassen.

- ❖ WS: „Wunderdroge Bewegung“ Bewegung ist nicht alles, aber ohne Bewegung ist alles nichts.
8.00 – 9.30: KB 3A
9.45 – 11.15: KT 3A und KT 3B

Folgende Bewegungsworkshops wurden von 8.00 – 12.45 gleichzeitig durchgeführt. KB 3A, KT 3A und KT 3B nahmen gruppenweise (Klassenteilung mit Stationsbetrieb) teil.

- ❖ BWS 1: Körperhaltung, Körperstatik – wie wird sie beeinflusst, Aufbau & Funktionstüchtigkeit der Wirbelsäule, Haltungskompetenz
- ❖ BWS 2: Rückenfitness – starker Rücken & coole Muskeln, Präventive Übungen contra muskuläre Dysbalancen
- ❖ BWS 3: Muskelfunktionstests und präventive Dehn- und Mobilisierungsübungen für Lehrlinge
- ❖ BWS 4: Richtiges Heben in der KFZ - Werkstätte

Lehrpersonen der LBS 1 leiteten die Workshops für alle 2. Klassen (KT 2B, KT 2A, KT 2C) von 8.00 – 13.30

❖ Wasser/Wassertrinken

Inhalte:

- ❖ Lehrgang Mönchsberg
 - ❖ Wasserinhaltsstoffe (PH-Wert, Nitrat, Härte)
 - ❖ Wasserinhaltsstoffe – Wasserüberprüfung mittels Teststreifen (Fuschler Ache, Glasenbach, Hintersee, Regenwasser, Speichel, Stadt Salzburg)
 - ❖ Geschmacksvergleich stiller Mineralwässer
 - ❖ Trinkwasservergleich an der Wasserbar; Trinkdreieck – warum Wasser trinken wichtig
 - ❖ Destillation von verunreinigtem Wasser (Apfelsaft, Salzwasser, Salzachwasser)
- ❖ Ebenso wurde ein Bewegungs-WS für die 2. Klassen angeboten.

Auf Plakaten wurden Ergebnisse der einzelnen Wasser-Workshops erstellt, die Erkenntnisse und Beispiele wurden in einer Reflexionsrunde in der AULA der Schule von je 2 Vertretern der zweiten und dritten Klassen 10 min vorgestellt.

Gesundheitstag 2. Lehrgang

Beteiligung von 8 Klassen, 156 Lehrlinge

Datum: 29. November 2012 von 8.00 – 17.00

Ort: Räume der LBS 1

Dauer: 8.00 – 16.45

Betreuung:

ReferentInnen und MitarbeiterInnen des Club Aktiv Gesund, ASKÖ-Landesverband Salzburg und Salzburg Arizonas Lacrosse leiteten folgende Workshops

- ❖ BWS 1: Muskelfunktionstests und präventive Dehn- und Mobilisierungsübungen für Lehrlinge
8.00 – 15.00: KT 3D, KT 3C, LA 3 und KB 3 à 90 min; Klassenteilung
- ❖ BWS 2: Richtiges Heben in der KFZ – Werkstätte
8.45– 10.30 und 12.45 – 14.15: KT 3D, KT 3C, LA 3 und KB 3 à 45 min
- ❖ BWS 3: Entspannungstools für 4 Gruppen der 2. Klassen
8.00 – 11.15: à 45 min
- ❖ BWS: Lacrosse für alle dritten Klassen
8.00 – 15.00: KT 3D, KT 3C, LA 3 und KB 3 à 90 min
- ❖ Mobile Fit Stationen für Lehrlinge der 3. Klassen: 51 Stationen wurden angeboten (26 Personen Medi-Mouse-Messung und 25 Personen Back-Check-Station)

Gesundheitstag 3. Lehrgang

Beteiligung von 7 Klassen, 128 Lehrlinge

Datum: 28. Februar 2013 von 8.00 – 17.00

Ort: Räume der LBS 1

Dauer: 8.00 – 16.45

Betreuung:

ReferentInnen und MitarbeiterInnen des Club Aktiv Gesund, ASKÖ-Landesverband Salzburg, Salzburg Arizonas Lacrosse, Sipcan und Gesund mit Bildung leiteten folgende Workshops.

KT 3 E (20 Lehrlinge)

KT 3 G (12 Lehrlinge)

KT 3 F (20 Lehrlinge)

LT 3 (20 Lehrlinge)

erhielten folgende Workshops, die parallel liefen

- ❖ BWS 1: Muskelfunktionstests und präventive Dehn- und Mobilisierungsübungen für Lehrlinge
- ❖ BWS 2: Richtiges Heben in der KFZ – Werkstätte
- ❖ BWS: Lacrosse
- ❖ 73 Mobile Fit Stationen wurden angeboten (43 Personen Medi-Mouse-Messung und 30 Personen Back-Check-Station)

Die Ernährungs-Ess-ErlebnisBar wurde für Lehrlinge der ersten Klassen je 2 Unterrichtseinheiten angeboten.

KB 1 A (20 Lehrlinge)

KT 2 F (18 Lehrlinge)

KT 2 G (18 Lehrlinge)

Gesundheitstag 4. Lehrgang

Beteiligung von 7 Klassen, 127 Lehrlinge

Datum: 23. Mai 2013 von 8.00 – 17.00

Ort: Räume der LBS 1

Dauer: 8.00 – 16.45

Betreuung:

ReferentInnen und MitarbeiterInnen des Club Aktiv Gesund, ASKÖ-Landesverband Salzburg, Salzburg Arizonas Lacrosse, Sipcan und Gesund mit Bildung leiteten folgende Workshops.

KT 3 I (19 Lehrlinge)

KT 3 H (19 Lehrlinge)

KT 3 J (21 Lehrlinge)

FB 3 (13 Lehrlinge)

erhielten folgende Workshops, die parallel liefen

- ❖ BWS 1: Muskelfunktionstests und präventive Dehn- und Mobilisierungsübungen für Lehrlinge
- ❖ BWS 2: Richtiges Heben in der KFZ – Werkstätte
- ❖ BWS: Lacrosse
- ❖ 92 Mobile Fit Stationen wurden durchgeführt (46 Medi-Mouse-Messungen, 46 Back-Check-Station)

Die Ernährungs-Ess-ErlebnisBar wurde für Lehrlinge der 3 zweite Klassen je 2 Unterrichtseinheiten angeboten. (je 18 – 20 Lehrlinge)

2.9 Team/Wohlfühl- und Bewegungstage für Lehrlinge und Lehrpersonen

Bisher beteiligten sich 25 Klassen mit 521 Personen der LBS 1 und der LBS Obertrum.

2.9.1 Wohlfühl- und Bewegungstage für Lehrlinge der LBS 1

Teambuilding und achtsamer sozialer Umgang untereinander sind Grundelemente dieser Bewegungstage für Lehrlinge der LBS 1. Sie sollen den Zusammenhalt der neuen Lehrlinge festigen und die Gemeinschaft für die nächsten Lehrjahre stärken.

Daher finden diese Tage für Lehrlinge des ersten und zweiten Lehrjahres statt. Für das Schuljahr 2012/2013 wurde der ASKÖ Sportbauernhof gewählt, da sich dieses Ambiente hervorragend für Bewegung, Gemeinschaftsbildung, achtsamer Umgang miteinander, Entschleunigung und Naturerfahrung anbietet. Im Rahmen dieser Tage erhielten die Lehrlinge ganztägig folgende Bewegungsangebote zur Auswahl. Um die Teamfähigkeit zu unterstützen blieben die Lehrlinge pro Bewegungsmodul im Klassenverbund. Sie konnten jeweils 2 – 3 Module wählen.

Ort: ASKÖ Sportbauernhof Waldzell

Zeit: 8.00 – 16.30

Betreuung und Begleitung: ReferentInnen und MitarbeiterInnen des Club Aktiv Gesund, ASKÖ-Landesverband Salzburg, Salzburg Arizonas Lacrosse, Lehrpersonen der LBS 1

Verpflegung der Lehrlinge: wurde seitens der Schule organisiert und über Schulsponsoring bezahlt.

Folgende Klassen nahmen teil.

1. Termin, **25.09.2012:** KT 1A (20 Lehrlinge), KT 1B (20), KB 2A (20), LA 2 (15)
2. Termin, **04.12.2012:** KT 1C (20 Lehrlinge), KT 1D (20), LT 2A (12), LT 2B (11)
3. Termin, **05.03.2013:** KT 1 E (20 Lehrlinge), KT 1 F (20), KT 1G (20), KT 1 H (12), LA 1 (12), FB 2 (6)
4. Termin, **14.05.2013:** KT 1 I (20 Lehrlinge), KT 1 J (20), KT 1K (20), LT 1 (7)

Vormittags und nachmittags wurden jeweils parallel folgende Module angeboten Team-Spaßralley, Team-Radtour, Judo, Klettern mit M-Sicherung, Bogenschießen, Geräteparcours, am 04.12.2012 wurde das Angebot durch die älteste Teamsportart Lacrosse ergänzt.

Zwischenbericht

30.06.2013., Projekt 2096, Berufsschulen in Bewegung

Die Bewegungsangebote erfolgten jeweils im Klassenverbund im 1. Lehrjahr zur Stärkung von Teamfähigkeit, sozialer Kompetenz und um Schüler von einer anderen Seite kennen zu lernen. Ebenso sollte das „Lehrer-Schüler-Verhältnis“ positiv gestärkt werden.

2.9.2 Wohlfühl- und Bewegungstag für Lehrlinge der LBS Obertrum

Der erste Wohlfühl- und Bewegungstag für Lehrlinge fand am 22. Juni 2012 auf einem Sportbauernhof in Waldzell statt.

63 SchülerInnen (RF 2d (19), GF 2c (19), KO 3f (25)) meldeten sich für diesen Tag an und wählten vorweg die Module. Die Lehrlinge trugen sich in die einzelnen Modullisten in den vorangehenden Wochen ein und konnten so partizipativ den Wohlfühltag mitbestimmen.

4 Lehrpersonen begleiteten die Lehrlinge. Das Catering für die Lehrlinge wurde von der Schule zur Verfügung gestellt und vorbereitet. Die Getränke wurden durch das Internat der Schule zur Verfügung gestellt.

Folgende Module wurden je von 10.00 – 12.00 und 13.00 – 15.00 Brotbacken von 10.00 – ca.12.30/13.00 durchgeführt.

Vormittags:

- Teamralley (Radtour)
- Klettern
- Bogenschießen
- Bauerngolf
- Nordic Walking
- Rundgang Kräutergrater und Zubereitung Kräutersalz und Kräuterbutter
- Brot und Gebäck zubereiten

Nachmittags:

- Klettern
- Pilates und Entspannung
- Nordic Walking
- Bauerngolf
- Team- & Spaßralley

Der zweite Wohlfühl- und Bewegungstag für Lehrlinge fand am 21. Juni 2013 erneut am Sportbauernhof in Waldzell statt.

104 SchülerInnen meldeten sich für diesen Tag an und wählten vorweg die Module. Die Lehrlinge trugen sich in die einzelnen Modullisten in den vorangehenden Wochen ein und konnten so partizipativ den Wohlfühltag mitbestimmen.

7 Lehrpersonen begleiteten die Lehrlinge. Das Catering für die Lehrlinge wurde von der Schule zur Verfügung gestellt und vorbereitet. Die Getränke wurden durch das Internat der Schule zur Verfügung gestellt.

Folgende Module wurden durchgeführt.

Vormittags:

- Teamralley (Radtour)
- Klettern, Bouldern & M-Sicherung
- Bogenschießen
- Shiatsu & Entspannung
- Lacrosse
- Nordic Walking
- Rundgang Kräutergrater, Kräuterernte und Zubereitung Kräutersalze etc.

Nachmittags:

- Teamralley (Radtour)
- Klettern, Bouldern & M-Sicherung
- Bogenschießen
- Shiatsu & Entspannung
- Lacrosse
- Nordic Walking
- Rundgang Kräutergrater, Kräuterernte und Zubereitung Kräutersalze etc.

2.10 Bewegungsangebote für Lehrlinge im Internat (Obertrum)

Das Angebot startete im April 2013.

Durchgeführt wurden die Bewegungsmodule vom Verein „Salzburg Arizonas Lacrosse“

Am 04.04, 08.04, 24.04 und 23.05 beteiligten sich 87 Lehrlinge nach Schulschluss an diversen Angeboten, vorwiegend Lacrosse.

2.11 Bewegungs- und Teamtage für Lehrpersonen

2.11.1 Team- & Vernetzungstag LBS 1 und LBS 4

Im Zuge mehrerer Besprechungen mit den Direktoren der LBS 1 und 4, der Kick-Off Veranstaltungen für Lehrpersonen wurde dieser Tag wichtig, um das Projekt an diesen Schulen in der Zielgruppe der Lehrpersonen zu verankern. Nähere Vernetzung, Teambuilding, Stärkung und Wertschätzung der Lehrpersonen war der Grundgedanke dieses gemeinsamen Tages.

Die Lehrer konnten für diese gesundheitsfördernde Maßnahme motiviert werden und waren begeistert dabei. Neben den Direktoren beteiligte sich Landesschulinspektor für Berufsschulen Mag. Manfred Kastner mit Engagement an diesen Tag.

Lehrer lernten u.a. TrainerInnen und Bewegungsmöglichkeiten kennen, die ab dem Schuljahr 2012/2013 auch für ihre Lehrlinge an Wohlfühltagen zur Verfügung stehen. Die Auswahl der Angebote wurde partizipativ mitgestaltet und die Eintragung in die Modullisten war über mehrere Wochen möglich. Gewählte Module laut Listen.

Module	Vormittag 9.45-11.45			Nachmittag 14.00-16.30		
	LBS 1	LBS 4	Gesamt	LBS 1	LBS 4	Gesamt
Langlaufen	10	5	15			
Schneeschuhwanderung	1	13	14			
Laufen (keine Schneelage)	0	2	2			
Nordic Walking (keine Schneelage)	1	0	1			
Shiatsu/Entspannung	7	4	11	2	8	10
Klettern	8	2	10	0	? 1	? 1
Kräuter	3	3	6			
Winterspaß-Teamralley				10	9	19
Reiten * Reiterhof Brandstätt				4	0	4
Brotbacken				8	12	20
Therme Geinberg	1	8	9	7	6	13
	31 Pers.	36 Pers.	67	31	36	67

Zur Stärkung der Vernetzung und des Teamgeists absolvierten 20 Lehrpersonen zum Abschluss die Winterspaß-Teamralley, wobei Nichtsportler und Extremsportler, Junglehrer und fast pensionierte Lehrer, Frauen und Männer gemeinsam ihr

gestecktes Ziel erreichten. Die Lehrpersonen absolvierten in 2er Teams einen Triathlon von Langlauf, Bogenschießen und Schneeschuhlaufen, wobei die Sieger in die nächste Runde aufstiegen. Beim Wechsel von Langlauf und Schneeschuh wurden sie jeweils von ihren Kolleginnen unterstützt.

2.11.2 Team-Bewegungs-Fortbildungstag am 06.02.2013

Die LBS 1 beteiligt sich enorm engagiert an allen Maßnahmen. So wurde auch wieder ein Fortbildungs- und Bewegungstag für das gesamte Lehrerteam zur Stärkung der Ressourcen durchgeführt. Gegenseitige Unterstützung, Akzeptanz der unterschiedlichen Leistungsniveaus und Erreichen des gemeinsamen Ziels (Strecke) galt als Motor für diese Maßnahme.

Ort: Faistenau in Salzburg

Treffpunkt: 9.30

Dauer: bis 16.00

23 Lehrpersonen beteiligten sich

Manfred Schnitzhofer, Mitinitiator des Tourenschilehrpfades in Faistenau, aktiv bei Bergrettung und zuständig für Referat Alpin/Bergsteigen bei den Naturfreunden leitete die geführte Skitour mit Lawinenkunde, Sicherheitsausrüstung und Notbiwakbau.

Als zweites Modul führte Christian Fuchsberger „Berg & Fitness“ eine an das Können der TeilnehmerInnen angepasste Schneeschuhwanderung.

2.12 Ernährungsworkshops

Die Ernährungsworkshops wurden im Schuljahr 2012/2013 an der LBS 1 und der LBS 4 im Rahmen der Informations- und Gesundheitstage durchgeführt (siehe Punkt Informations- und Gesundheitstage)

Durchführung:

Mag. Sabine Dämon, Ernährungswissenschaftlerin (SIPCAN - Initiative für ein gesundes Leben)

Regina Jungmayr, Gesundheitspädagogin SKA (Gesund mit Bildung)

Thema bzw. Ziele:

Es handelt sich um eine Sensibilisierungsmaßnahme für Lehrlinge mit ernährungswissenschaftlichen und gesundheitspädagogischen Inputs. Der Begriff Gesundheit allgemein und im Besonderen das Thema Ernährung soll praxisorientiert („erlebbar“) unter Berücksichtigung der zielgruppenspezifischen Ernährungssituation vermittelt werden.

Workshopdauer:

2 Unterrichtseinheiten für eine Klasse (1,5 aktive Workshop-Einheiten + 0,5 Einheiten für

Vor-/Nachbereitung für die nächste Klasse)

Ablauf und Inhalte:

Aufbau von fünf verschiedenen Stationen bzw. Themenbars (Kennzeichnung der Stationen mittels Plakat und Farbgebung):

- KostBAR (Ganzheitliche Gesundheit / Bewusster Genuss, Genussmittel)
- GenussBAR (Saisonaler Obstgenuss / Essen mit allen Sinnen)
- DenkBAR (Brainfood / ideale Jausensnacks)
- WunderBAR (Verpackungsinhalt vs. Werbebotschaft / Zucker in Getränken)
- MachBAR (Gesunde Energydrinks / Leistungskurve)

Der Einstieg ins Thema erfolgt mittels einer kurzen, altersattraktiv aufbereiteten Filmsequenz. Anschließend werden die SchülerInnen in fünf Gruppen aufgeteilt. Jede Gruppe übernimmt eine Themenbar und bearbeitet gemeinsam aktiv den zu lösenden Arbeitsauftrag. Abschließend werden die Ergebnisse von den SchülerInnen gegenseitig im Plenum präsentiert und gemeinsam besprochen.

2.13 Entwicklung Projektlogo

STUDIO 10 gmbH die Markenpioniere“ unter Leitung von Mag. Rosbaud Mike wurde damit beauftragt. Ebenso wird das STUDIO 10 auch alle graphischen Gestaltungen übernehmen. Alle Grafische Gestaltungen übernimmt Studio 10, diese soll dann in die Website eingebaut werden.

Das Logo sollte nicht mit Farben überladen werden, um einerseits eine optisch ruhige Wirkung zu erzielen, aber andererseits mit den gewählten Farben auch die emotionale Wirkung der Grundfarben für diese Projekt zu verdeutlichen.

Reingezeichneter Entwurf des Logos am 08.03.2012



2.14 Errichtung der Projekthomepage

STUDIO 10 gmbH die Markenpioniere“ unter Leitung von Mag. Rosbaud Mike wurde damit beauftragt.

Die Projekthomepage geht Juni 2013 online.

www.BiBSa.at

3 Reflexion und Bewertung

3.1 Ziele/Zielerreichung aus jetziger Sicht

Konkretisierte Ziele (Können Ziele aus jetziger Sicht erreicht werden?)	Ziele erreicht ja/nein	Begründung
Grobziele	Ziele erreicht ja/nein	Begründung
❖ Ermöglichung von Bewegung für SchülerInnen im Rahmen des Unterrichts während der Projektlaufzeit	ja	
❖ Schaffung von Voraussetzungen zur eigenständigen Durchführung von präventivem Bewegungsunterricht (Rücken- und Ausgleichstraining) für interessierte Lehrpersonen	ja	
❖ Schaffung eines Zugangs zu gesundheitsfördernden Maßnahmen für SchülerInnen und LehrerInnen während der Projektlaufzeit	ja	
❖ Etablierung von Gesundheitsförderung im Setting Berufsschule / Integration von GF-Themen in den Schulalltag während der Projektlaufzeit	ja	
❖ Aufbau von gesundheitsfördernden Strukturen an den drei Pilotschulen	ja	
❖ Sensibilisierung von LehrerInnen und SchülerInnen für die Themen Bewegung, Ernährung, Sozialkompetenz und soziales Wohlbefinden	ja	
Detailziele	Ziele erreicht ja/nein	Begründung
❖ Schaffung eines Practice-Beispiels zur Strukturverankerung von regelmäßigen Bewegungseinheiten an Berufsschulen (als Muster für schulpolitische Entscheidungsträger)	ja	
❖ Durchführung von wöchentlichem präventivem Rücken- und Ausgleichstraining für die SchülerInnen der Abschlussklassen der Projektschulen während der gesamten	ja	

Lehrgangsdauer		
❖ Motivation von LehrerInnen zur Absolvierung der Rückentrainer-Ausbildung	ja	
❖ Kompetenzaufbau bei LehrerInnen zum Thema Bewegung	ja	
Zielerreichung Berichtszeitraum	01.10.11 – Juli.13	
❖ Durchführung von Kick-Off-Veranstaltungen an jeder Projektschule und Motivation von LehrerInnen zur Unterstützung des Projekts bzw. zur aktiven Projektteilnahme	ja	
❖ Erfassung von gesundheitsrelevanten Ressourcen und Belastungen an jeder Projektschule	ja	
❖ Ermöglichung von Bewegung für SchülerInnen im Rahmen des Unterrichts während der Projektlaufzeit	ja	
❖ Einrichtung einer Steuerungsgruppe an jeder Projektschule	ja	
❖ Motivation von LehrerInnen zur Projektteilnahme	ja	
❖ Aktivierung von LehrerInnen zur Rückentrainerausbildung	ja	
❖ Durchführung von Teambuilding-Aktivitäten für LehrerInnen und SchülerInnen	ja	
❖ Durchführung von Gesundheitstagen (unter Einbindung von externen ExpertInnen)	ja	
❖ Ermächtigung von LehrerInnen zur eigenständigen Durchführung von präventiven Rücken- und Ausgleichstraining nach Projektende	ja	
❖ Unterstützung von LehrerInnen bei der Erstellung von berufsspezifischen GR Unterrichtsmaterialien (z.B. Bewegungsposter,..)	ja	
❖ Erstellung einer Projekthomepage	ja	
❖ Aktivierung von LehrerInnen zur Aufbereitung von schulspezifischen Themen für die Projekthomepage	nein	Ev. in nächster Phase
❖ Aktivierung von LehrerInnen zur Teilnahme und Mitarbeit an Gesundheitstagen	ja	schulspezifisch möglich
❖ Sensibilisierung von SchülerInnen für Gesundheitsthemen	ja	
❖ Anregung zur gesundheitsfördernden Gestaltung des Schulumfeldes	?	schulspezifisch möglich
❖ Kompetenzaufbau bei SchülerInnen zur Weiterführung von präventiven	ja	

Bewegungsübungen nach Projektteilnahme		
Nächste Phase / ab September 2013	Werden Ziele erreicht?	Aus jetziger Sicht ?
❖ Weiterführung bisheriger Maßnahmen	ja	
❖ Fortbildungsmaßnahmen		
❖ Durchführung von Beratungsseminaren zur Förderung der LehrerInnengesundheit	ja	
❖ Erstellung weiterer Unterrichtsmaterialien		
❖ Öffentlichkeitsarbeit		

3.2 Zielgruppen/Erreichung der Zielgruppen

Zielgruppenerreichung im Berichtszeitraum (01.10.2011 – Juli 2013)	ja/nein Zahl	Erläuterung
❖ Landesberufsschule 1 (Kraftfahrzeugtechnik) ❖ Landesberufsschule 4 (Elektrotechnik und Mechatronik) ❖ Landesberufsschule Obertrum (Gastronomie)	ja	Das gesamte Setting der Berufsschulen ist eingebunden ¹
❖ Zielgruppe der Lehrlinge	ja	
❖ Rücken-Fit-Trainingseinheiten für Lehrlinge der Abschlussklassen	ja	79 Klassen 1509 Lehrlinge 1240 Trainingseinheiten
❖ Wohlfühl/Team- und Bewegungstage für Lehrlinge	ja	25 Klassen Ca. 525 Personen
❖ Kick-Off-Mobile Fit-Check Einstiegstage ❖ Mobile Fit-Check Ausstiegstage (Schuljahr 2011/2012)	ja	33 Klassen 563 Lehrlinge 28 Testtage
❖ Informations- und Gesundheitstage für Lehrlinge ❖ Ernährungsworkshops für Lehrlinge (includiert)	ja	128 Klassen 2474 Lehrlinge
❖ Mobile Fit Stationen (Schuljahr 2012/2013 im Rahmen der Gesundheitstage)	ja	753 Messungen
❖ Bewegungsangebote f. Lehrlinge Internat (Obertrum)	ja	76 Lehrlinge
❖ Feedbackbefragung Lehrlinge zu Rücken-Fit und Auswertung der Fragebögen	ja	siehe Evaluationsbericht
❖ Zielgruppe der Lehrpersonen		
❖ Kick-Off-Veranstaltungen und Projektvorstellung für Lehrpersonen der 3 Berufsschulen	ja	87 Lehrpersonen im Rahmen Konferenz; n.A. LP aufgrund PH-Fortbildungen
❖ Teamtage	ja	67 Lehrpersonen,
❖ Eingangsworkshops Lehrpersonen pro Schule Evaluierungs-Einstiegs-WS	ja	77 Lehrpersonen im Rahmen Konferenz;
❖ Rückentrainerausbildung	Ja	20 Lehrpersonen
❖ Lukreierung und Motivation von Lehrpersonen für die Informations- und Gesundheitstage	ja	schulspezifisch möglich

¹ hierzu zählt neben den Zielgruppen Lehrlinge und Lehrpersonen, Verwaltung wie Sekretariat, Haus- und Schulwarte, Reinigungskräfte, Internatsküche der LBS Obertrum, Internatsbetreuer der LBS Obertrum, Internatsbetreuer der LBS 4 werden ab Sept. 2012 kontaktiert.

Zwischenbericht

30.06.2013., Projekt 2096, Berufsschulen in Bewegung

wird gefördert von

47

4 Projektaufbau und Projektablauf

Die Beteiligung des gesamten Settings der Berufsschulen 1, 4 und Obertrum wurde durch die Direktoren bestätigt.

Da das Projekt erst nach Förderzusage durch den Fonds Gesundes Österreich starten konnte, das Schuljahr aber mit September beginnt, wurden die Maßnahmen für den ersten Lehrgang an allen 3 Schulen noch im Rahmen des Projektes „Saluto – Gesundheitskompetenz ermöglichen“ durchgeführt und abgeschlossen. Somit konnte ein lückenloser Übergang gewährleistet werden.

Es erfolgte die Regelung schulorganisatorischer Rahmenbedingungen

Die Kooperation, Zusammenarbeit mit dem Land Salzburg ist gegeben.

Erste Besprechung mit dem Landesschulinspektor (LSI) des Landes Salzburgs am 01.12.2011 an der Landesberufsschule Obertrum von 13.00 – 15.00

Anwesend: Mag.^a Birgit Riener ASKÖ LV Salzburg, LSI Dipl.Päd.Mag. Manfred Kastner, Dipl.Päd. Dir.Dr. August Feichter (LBS Obertrum) Dipl.Päd.Ing.Dir. Kurt Perner (LBS 1), Dipl.Päd.Ing.Dir. Grall (LBS Tamsweg)

Erneute Projektvorstellung mit den genehmigten Projektmaßnahmen für LSI Kastner LSI Kastner und Direktoren erhielten Endbericht des Projektes „Saluto“ Die Direktoren Dir. Feichter, Dir. Grall und LSI Kastner erhielten das Projektkonzept „Berufsschulen in Bewegung“ An beiden anderen Schulen wurde das Projekt bereits präsentiert.

LSI Kastner versicherte volle Unterstützung und Zusammenarbeit für das Projekt und dessen Nachhaltigkeit. Es besteht der Wunsch eines gemeinsamen Auftretens für „Bewegung und Sport“ für Lehrlinge im Bundesland Salzburg. Eine Vernetzung und das Angebot sollte nachhaltig auch für andere Berufsschulen zur Verfügung stehen. Eine Projektvorstellung im Rahmen einer PH Veranstaltung soll im Rahmen des Projektes angedacht werden.

Das Projekt BIB wurde am 20.09.2011 in der Kuratoriumssitzung des Fonds Gesundes Österreich genehmigt. Die Kriterien des FGÖ sind zwingend für die Durchführung von gesundheitsfördernden Projekten.

Deshalb wurde versucht die MFC-Checks für das erste Projektjahr mittels „Ergänzungsansuchen zu dem Projekt-BIB“ beim Bundesministerium für Verteidigung und Sport und durch Lukreierung von Landesmittel zu finanzieren.

Nach schriftlicher Projektförderzusage durch den Fonds Gesundes Österreich² wurden die Förderauflagen zur Vertragserrichtung erfüllt. Die Evaluationsangebote wurden überarbeitet und bevorzugte Präferenz an den FGÖ bis 15.11. 2011 übermittelt. Diese wurde seitens des FGÖ genehmigt.

Bis 31.03. 2012 mussten die schriftlichen Zusagen einer Kofinanzierung seitens des Landes Salzburgs und Fit Für Österreich nachgewiesen werden.

Am 26.03 erhielt der ASKÖ LV Salzburg die Förderzusagen des Landes Salzburgs für 2012. Ebda. den Fördervertrag des Fonds Gesundes Österreich.

Das Projekt startete an allen 3 Schulen mit dem 2. Lehrgang.

Da das Projekt sehr komplex ist und eine Beteiligung von 3 großen Berufsschulen koordiniert wurde in der ersten Projektetappe das wichtigste Ziel an den Schulen fundiert. Regelmäßige Rücken-Fit-Bewegungseinheiten für Lehrlinge zu gewährleisten. Es konnten motivierte Lehrpersonen lukriert werden, die in der nächsten Projektetappe aktiv mitarbeiten und das Projekt mitgestalten. Im Zuge der Nachhaltigkeit konnten LehrerInnen aller 3 Berufsschulen für die Ausbildung zum Rückentrainer motiviert werden. Alle 3 Schulen arbeiten durch die Direktoren vernetzt zusammen mit einem gemeinsamen Ziel.

Somit konnten mit Beginn des Schuljahres 2012/2013 weitere gesundheitsfördernde Maßnahmen eingeflochten werden.

- ❖ Start der Informations- und Gesundheitstage mit September 2012
- ❖ Team- und Bewegungstage Lehrlinge LBS 1
- ❖ Ernährungsworkshops Februar 2013
- ❖ Bewegungsangebote Internatsbetreuung Lehrlinge Obertrum April 2013

² Schreiben vom 11. Okt. 2011, Mag.^a Peinhaupt, Leiterin FGÖ
Zwischenbericht

5 Nachhaltigkeit / Welche Maßnahmen werden gesetzt?

- ❖ Rückentrainerausbildung
- ❖ Erstellung von gesundheitsfördernden Unterrichtsmaterialien
- ❖ Projekthomepage

6 Verbreitung der Projektergebnisse

Der Schwerpunkt der Verbreitung erfolgt über die Projekthomepage.
Die Homepage geht Ende Juni 2013 online.

7 Förderliche Faktoren und Projekthürden

7.1 Förderliche Faktoren

- ❖ Sehr gute, engagierte und enge Zusammenarbeit zw. ASKÖ Landesverband Salzburg, Projektpartner, der einzelnen Schulen und dem Evaluierungsteam
- ❖ Das Projekt wird durch die Direktoren und DirektorenstellvertreterInnen der einzelnen Berufsschulen extrem unterstützt und es wird vernetzt zusammengearbeitet
- ❖ Unterstützung seitens des Landes Salzburgs
- ❖ Unterstützung durch den Landesschulinspektor
- ❖ Das Projekt wird vom Setting getragen
- ❖ Die Internatsküche der LBS Obertrum und das Internat der LBS Obertrum unterstützt und arbeitet aktiv mit
- ❖ Ausgezeichnetes Team des Club Aktiv Gesund, bestqualifizierte TrainerInnen
- ❖ Regelung der schulorganisatorischen Rahmenbedingungen wird jeweils vor Beginn der neuen Schuljahre durch die Direktoren geregelt
- ❖ Starkes Engagement und Bereitschaft der Lehrpersonen und Lehrlinge sich aktiv in das Projekt mit einzubringen

8 Ausblick / Maßnahmen ab September 2013

Bisherige Umsetzungsmaßnahmen werden in der nächsten Projektphase analog Schuljahr 2012/2013 weitergeführt und vertieft:

- ❖ Informations- und Gesundheitstage für Lehrlinge
- ❖ Kontinuierliche Rücken-Fit-Trainingseinheiten für alle Lehrlinge der Abschlussklassen
- ❖ Bewegunngsworkshops für Lehrlinge im Internat
- ❖ Wohlfühl- und Teambuildingtage
- ❖ Ernährungsworkshops für Lehrlinge
- ❖ Rückentrainerausbildung für Lehrpersonen
- ❖ Beratungstage für Lehrpersonen
- ❖ Fortbildungsmaßnahmen
- ❖ Erarbeitung von Unterrichtsmaterialien mit Pilotgruppen
- ❖ Projekthomepage
- ❖ Pressearbeit
- ❖ Maßnahmen der Evaluierung
 - Feedbackbefragung Lehrlinge zu Rücken-Fit und Auswertung der Fragebögen
 - Gruppendiskussionen mit der Steuerungsgruppe
 - Qualitative Interviews mit DirektorInnen und Lehrpersonen
 - Gruppendiskussionen und Interviews mit SchülerInnen
 - Reflexionsbögen-Befragung mit TN LehrerInnen Rücken-Fit-Ausbildung