

(z.B. Stressbewältigung) und um Möglichkeiten zur körperlichen Fitness (z.B. das Programm „Rückenfit“ der ASKÖ). ASKÖ Burgenland-Präsident Christian Illedits zeigte sich von den Aktivitäten der OSG (Oberwarter Siedlungsgenossenschaft) begeistert: "Rückenleiden sind zur Volkskrankheit Nummer eins geworden. Abgesehen vom persönlichen Leiden der Betroffenen sind durch die Folgekosten in Milliar-

denhöhe auch die volkswirtschaftlichen Schäden enorm."

Der Erfolg der Initiative „Aktiv gesund im Betrieb“, die von der Burgenländischen Gebietskrankenkasse und der Arbeiterkammer Burgenland unterstützt wird, ist an der Anzahl der weiterführenden Rücken Fit Kurse zu erkennen. Eine große Anzahl von Absolventen dieses Projekts ist von den Kursen so begeistert, dass im Verbund mit

dem Betriebsrat und der jeweiligen Firmenleitung einige Fortsetzungskurse initiiert wurden. Auch die Ergebnisse der sportwissenschaftlichen Untersuchungen brachten erfreuliche Ergebnisse. Die Steigerung der Maximalkraftwerte der unterschiedlichen Muskelgruppen stiegen durch das gezielte Rücken-Fit Training wie folgt: Bauchmuskulatur: 20 %, Rückenmuskulatur: 15 %, Seitliche Rumpfmuskulatur: 15 %.

Neues Fortbildungsmodul für RückentrainerInnen

In der vorletzten Ausgabe der move haben wir über das neue Schulungskonzept der ASKÖ in Kooperation mit der international anerkannten Rücken-Expertin Karin Albrecht berichtet. Für das Jahr 2010 wurden nun die neuen Ausbildungsinhalte und die Termine fixiert.



„Die sehr erfolgreiche Zusammenarbeit der ASKÖ mit Karin Albrecht findet also eine Fortsetzung. Damit werden wir abermals unserem Ruf als innovativer und qualitätsbewusster Dachverband gerecht. Durch die Kooperation mit einer von Europas führenden Expertinnen im Bereich der Rückengesundheit können wir unseren RückentrainerInnen auch im Jahr 2010 ein hervorragendes Fortbildungsmodul anbieten“, freut sich der zuständige Vizepräsident Dr. Franz Karner. Karin Albrecht, die seit 23 Jahren als Ausbilderin, Referentin und Autorin weltweit tätig ist und auch bereits einige einschlägige Lehrbücher zum Thema „Gesunder Rücken“ verfasst hat, steht somit auch in diesem Jahr für insgesamt fünf Fortbildungstermine und zwei Grundschulungen zur Verfügung. Da beispielsweise auch die

Versicherungsanstalt für Eisenbahn und Bergbau (VAEB) in ihren Präventionskonzepten nach den Erkenntnissen von Karin Albrecht arbeitet, ist diese Fortbildungsmöglichkeit für alle ASKÖ-RückentrainerInnen, die auch im Projekt „Aktiv gesund im Betrieb“ tätig sind, eine wichtige Weiterbildungsmöglichkeit. Mag. Raimund Niedereder, Koordinator der Schulungen für die ASKÖ-Bundesorganisation: „Im September 2010 möchten wir nochmals allen interessierten ASKÖ-RückentrainerInnen eine Grundschulung anbieten. Ziel ist es, neue Impulse in die bisherigen Trainingsmethoden einfließen zu lassen. Denn auch im Bereich des Rückentrainings gibt es neue wissenschaftliche Erkenntnisse und Entwicklungen, denen man sich offen zeigen sollte.“

Termine 2010

Schwerpunkt der Maßnahmen im Jahr 2010 werden fünf vertiefende Fortbildungsmodulare sein, die nur von den AbsolventInnen der Grundschulungen besucht werden können. Inhalte:

- Zertifizierung und kurze Überprüfung des Vorwissens
- Vertiefung des Basiswissens und Adaptierung mit neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen
- Aktive Pausengestaltung und Implementierung in den Arbeitsalltag
- Funktionelles Stretching und Dehnen

Folgende Termine stehen für die Schulungen mit Karin Albrecht zur Verfügung:

- 22./23.03.2010 Aufbaumodul I
- 19./20.04.2010 Aufbaumodul I
- 07./08.06.2010 Aufbaumodul I
- 06./07.09.2010 Grundschulung
- 11./12.10.2010 Aufbaumodul I
- 08./09.11.2010 Aufbaumodul I

Veranstaltungsort ist jeweils der Sportbauernhof Waldzell, Bleckenwegen 2, 4924 Waldzell.

Informationen zur Grundschulung und den fünf vertiefenden Modulen von Karin Albrecht erhalten sie bei:

ASKÖ-Salzburg,
Mag. Raimund Niedereder
niedereder@askoe-salzburg.at
Tel.: 0662-871623-13.

Die Teilnahme ist nur für bereits ausgebildete ASKÖ-RückentrainerInnen möglich!